

Рецензия
на работу

Тема «Организация учебно-тренировочной работы по боксу в ДЮСШ».

Тренера-преподавателя Куренкова Анатолия Викторовича.

Одной из важных проблем в плане подготовки боксеров является многолетнее планирование учебно-тренировочного процесса.

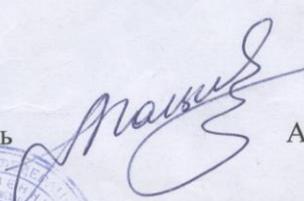
Именно этому и посвящена работа Куренкова А.В.

Автором проделан достаточно большой объем работы. Результаты исследования согласуются с классической теорией тренировочной деятельности боксера.

Достаточно объективный анализ полученных результатов позволил автору сформулировать конкретные выводы, свидетельствующие о том, что рост спортивных результатов невозможен без увеличения объема циклической нагрузки.

В целом работа отвечает необходимым требованиям и может быть допущена к защите, а ее результаты помогут в подготовке боксеров высокого класса.

Зав. кафедрой теории физической культуры БГУ, заслуженный деятель науки Республики Бурятия, доктор педагогических наук, профессор


А.В. Гаськов



Правильность подписи
<i>А.В. Гаськов</i> заверяю
зав. общим отделом БГУ

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются важнейшим средством воспитания молодёжи. Они служат высокой задачей формирования гармонически развитого гражданина - активного строителя общества.

Гигантский размах спорт получил в Бурятии. Нет надобности говорить о его значении. На спортивных занятиях вырабатываются хладнокровие, смелость, упорство, сила, ловкость и выносливость. Все виды спорта полезны. Едва ли не самым нужным является бокс. Не случайно так популярен среди молодёжи Бурятии этот увлекательный спорт мужественных и стойких духом.

Секция бокса в Прибайкальском районе открылась в 1975 году. За этот срок выпускники ДЮСШ п. Ильинка завоевали популярность не только в Бурятии, но и за её пределами.

Школа дала путёвку в большой спорт многим боксёрам: В.Марченко, В.Сальников, В.Бушин, И. Яковлев, Б.Цыденов стали мастерами спорта СССР.

В.Окладников - победитель спартакиады страны среди студентов.

С.Семёнов - призёр первенства Вооружённых Сил СССР среди молодёжи.

В данное время выпускники школы являются победителями республиканских, всероссийских и международных турниров.

Все они являются воспитанниками заслуженного работника ФК Бурятской АССР А.В.Куренкова и Семёнова С. М. - отличника физической культуры и спорта России.

Организация учебно-тренировочной работы по боксу в ДЮСШ.

Спортивная команда (секция) бокса является основным звеном учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Создание спортивных секций будет способствовать развитию массового бокса в районе и успешной подготовке боксеров-разрядников и мастеров спорта.

Тренер обязан:

1. Методически правильно проводить учебно-тренировочные занятия.
2. Вести учет работы спортивной команды, посещаемости занятий, учет спортивных результатов секции, боксеров.
3. Прививать занимающимся высокую культуру, приучать их к строгому спортивному режиму тренировки, воспитывать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи.
4. Знать правила по боксу или иметь звание спортивного судьи.
5. Воспитывать патриотизм.

Планирование.

Планирование работы секции делится на перспективное (на несколько лет), текущее (один год) и оперативное (месяц, неделя). Перспективное лучше составлять на 2 года.

Планы могут быть групповые (на всю секцию) и индивидуальные.

Основными планирующими документами учебно-тренировочной работы секции являются:

1. План спортивных мероприятий ДЮСШ (дирекция школы).
2. Учебный план, годовой график расчета учебных часов для групп.
3. Примерный годовой график распределения учебных часов для групп обучения.
4. План-конспект.

Понедельник – 16:00 – 18:00

Среда – 16:00 – 18:00

Пятница – 16:00 – 18:00

6 часов * 36 недель = 216 часа

Примерный учебный план.

1. Расчет времени.

Продолжительность планируемого цикла – 1 год.

Продолжительность одного занятия – 2 часа.

Количество занятий в неделю – 3.

Всего в течение года – 216.

2. Распределение учебного материала.

Содержание	Кол-во часов
Теория.	
1. Физическая культура и спорт	1,33
2. Краткий обзор развития бокса	1,33
3. Гигиена и лечебный контроль	1,33
4. Основы техники и тактики бокса	1,33
5. Правила соревнований	1,33
6. Оборудование и инвентарь	1,33
	8
Практика. (учебно-тренировочные занятия)	
1. Общая физическая подготовка	56
2. Специальная физическая подготовка	34
3. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса	116
	206
Всего	216

Примерный годовой график распределения учебных часов
для группы обучения.

Содержание	Периоды, месяцы												Всего часов
	Подготовительный				Соревновательный						Переходны й		
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Практические занятия:													
1. Общая физ. подготовка.	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	56
2. Специальная физ. подготовка.	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	34
3. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса.	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	116
4. Теория	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	8
Итого	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	17,6 3	214
Всего													216

План-конспект

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1. Подготовительная	<p>1. Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия.</p> <p>2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.</p>	<p>1. Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия.</p> <p>2. Ходьба и бег различными способами. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Специальные подготовительные упражнения. Удары одиночные, двойные и серии ударов.</p> <p>3. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа.</p>	20-25 минут
2. Основная	<p>1. Владение техническими навыками.</p> <p>2. Развитие физических и морально-волевых качеств.</p>	<p>1. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса: удары, защита, контрудары.</p> <p>2. Условный бой.</p> <p>3. Вольный бой.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	80-85 минут
3. Заключительная	<p>1. Приведение организма в относительно спокойное состояние.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1. Медленная ходьба, упражнения на расслабление.</p> <p>2. Краткий разбор занятия.</p> <p>3. Индивидуальные задания. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.</p>	5-10 минут

Время занятий и интенсивность в зависимости от периода может меняться (уменьшаться или увеличиваться).

Заключение.

Важный блок управления - построение конкретной системы подготовки. Она делится на два раздела - планирование и реализация, каждый из которых осуществляется на трех уровнях: по конечной модели чемпиона и двум промежуточным (на каком-либо этапе подготовки и оперативно в отдельные моменты подготовки).

Представленный подход в решении проблемы управления подготовкой спортсменов единоборцев должен предусматривать определенный порядок" стратегических действий, осуществляемых в разных обеспечивающих направлениях: педагогике, психологии, медицине, организации, финансировании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. Киев. 1985.
2. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М. 1968.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982.
4. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. М. 1992.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М. 1987.
6. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978.
7. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров - Под общей редакцией Таймазова В.А. Л. 1987.
8. Шатков Г.И. Спортивные сооружения для занятий, организации и проведения соревнований по боксу. Л. 1987.
9. Ширяев А.Г. и др. Знакомьтесь: бокс! Л. 1986.
10. Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером ? М. 1986.
11. Штейнбах В. Последний раунд. М. 1990.
12. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. 1999. № 5.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Семёнов Сергей Михайлович

Действителен с 21.04.2022 по 21.04.2023