**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №129 Советского района Волгограда»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО  Протокол  от 2019 г. | «Согласовано»  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_ | «Утверждено»  директор МОУ СШ №129  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ф. Вялец  Приказ №\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

|  |
| --- |
|  |

**Программа**

**дополнительного образования**

**«Бокс»**

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:

Турик Юрий Викторович

Педагог дополнительного образования

Волгоград 2019

**1. Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной образовательной программы:** программа по боксу направлена на повышение двигательной активности учащихся, заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков.

**Актуальность программы:**

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

**Цель программы:** повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, развития у них способностей в боксе и достижения ими спортивных результатов.

**Образовательные задачи:**

1. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.

2. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.

3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.

2. Укрепление здоровья воспитанников, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости учащихся.

3. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

**Воспитательные задачи:**

1. Формировать патриотизм.

2. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения.

3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.

4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Условия реализации образовательной программы:**

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет.

Программа рассчитана на 4 - летнее обучение.

Начало обучения осуществляется при наличии:

-заявления от родителей

-медицинского заключения

Количество занятий в неделю, часов в неделю и в год:

- у первого года обучения 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часа в год)

- у второго года обучения 2-3 занятия в неделю по 3-2 часа (216 часов в год)

- у третьего года обучения 2-3 занятия в неделю по 3-2 часа (216 часов в год)

- у четвертого года обучения 2-3 занятия в неделю по 3-2 часа (216 часов в год)

Занятия групповые, в состав группы входят от 10 до 15 человек. Первый год - не менее 15 человек в группе, второй год обучения – не менее 12 человек в группе. Третий и четвертый год – не менее 10 человек в группе при сохранении контингента занимающихся 80% и выше.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат. Учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «база», владения основными техническими элементами бокса. Понимание сущности движений боксера, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Уметь демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических движений.

**Способ проверки:**

- показательные выступления;

- участие в открытом занятии, школьных, районных и городских соревнованиях.

По итогам выступлений воспитанники переводятся в группу следующего года обучения.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об

отделении дополнительного образования детей в государственном образовательном учреждении.

**2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план первого года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| **1** | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | - |
| **2** | Общая физическая подготовка | 73 | - | 73 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 32 | 7 | 25 |
| **4** | Технико-тактическое мастерство | 32 | 10 | 22 |
| **Итого часов:** | | **144** | **24** | **120** |

**Содержание программы первого года обучения.**

1. ***Теоретическая подготовка***. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Требования ведения кулачного боя от бойцов. Развитие кулачных боев на Руси – один из элементов народной системы физического воспитания.

Первые правила кулачного боя в Англии. Бокс как вид спорта в современных Олимпийских играх.

Основоположники отечественного бокса. Первые русские боксеры, советская школа бокса. Первые соревнования в России, в СССР и за рубежом. Советские - российские боксеры на Олимпийских играх.

**Техника безопасности.** Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

1. ***Общая физическая подготовка***.Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся. Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Построение в шеренгу, объяснения задачи и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок. Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

На решение задач общей физической подготовки активно включает в себя подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

1. ***Специальная физическая подготовка***.Изучение основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

* Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки.
* Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки.
* Упражнения в двухшереножном строю, боевые дистанции. Изучение защит.

1. ***Технико-тактическое мастерство***.

* Разделение боксеров на весовые категории и возрастные группы.
* Боксерский ринг, раунды боя.
* Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.
* Беседа « Характеристика прямых ударов».
* Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.
* Прямой удар правой в голову и защиты от него. Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову
* Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
* Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
* Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
* Тактическое значение бокового удара в атакующей, встречной и ответной формах боя.
* Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
* Комбинация: с первым шагом боковой удар левой в голову, со вторым шагом боковой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
* Техника и тактика ближнего боя.

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| **1** | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | - |
| **2** | Общая физическая подготовка | 72 | - | 72 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 69 | 13 | 56 |
| **4** | Технико-тактическое мастерство | 68 | 14 | 54 |
|  | **Итого** | **216** | **34** | **182** |

**Содержание программы второго года обучения.**

1. ***Теоретическая подготовка***. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Информация о результатах выступлений отечественных боксеров на международных соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. ***Общая физическая подготовка***.Бег на короткие дистанции, дистанции, разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

1. ***Специальная физическая подготовка***.Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.
2. ***Технико-тактическое мастерство***.

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

**Учебно-тематический план третьего года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| **1** | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | - |
| **2** | Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | 13 | 77 |
| **4** | Технико-тактическое мастерство | 89 | 14 | 75 |
|  | **Итого** | **216** | **34** | **182** |

**Содержание программы третьего года обучения.**

1. ***Теоретическая подготовка***. Существование бокса у народов Африки. Кулачные бои в Древнем Египте и в Древней Греции. Кулачные бои в программе Олимпиады Древней Греции до нашей эры. Сведения о первых правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Кулачные бои в Древнем Риме в средние века, кулачные бои на Западе. Призовой бокс в Англии в первой половине XVIII века. Новые правила «Лондонского призового ринга» в 1838 году.

Развитие отечественного бокса, основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлении отечественных боксеров.

**Техника безопасности.** Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. ***Общая физическая подготовка***.Бег на короткие дистанции, дистанции разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. ***Специальная физическая подготовка***.Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. ***Технико-тактическое мастерство***.

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

**Учебно-тематический план четвертого года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| **1** | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | - |
| **2** | Общая физическая подготовка | 25 | - | 25 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 92 | 13 | 79 |
| **4** | Технико-тактическое мастерство | 92 | 14 | 78 |
|  | **Итого** | **216** | **34** | **182** |

**Содержание программы четвертого года обучения.**

1. ***Теоретическая подготовка***. Повторение истории возникновения древнего и современного бокса. Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях.

**Техника безопасности.** Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. ***Общая физическая подготовка***.Скоростные игры: футбол, баскетбол, регби. Работа над развитием скоростных качеств. Бег на скоростные дистанции.

Бег на длинные дистанции с препятствиями, кросс. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, шеи, рук и ног. Работа в тренажерном зале.

1. ***Специальная физическая подготовка***.Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, как нападении, так и обороны. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо шагом, скачком и приставными шагами. Подвижные игры: «Салочки ногами, «Толкачи», «Петушиный бой», эстафеты, «Мяч над головой». Упражнения со скакалками и на снарядах.

1. ***Технико-тактическое мастерство***.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой.

**3. Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися, применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым упражнениям (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

**Техника и тактика бокса**

1*. Классификация технических действий боксера:*

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

• скоростно-силовые упражнения;  
• упражнения, требующие определенной выносливости;  
• упражнения, требующие высокой координации.

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

• удары;  
• защиты;  
• контрудары.

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

• с фронта — прямые и снизу;  
• с фланга — боковые.

Всего насчитывается 12 ударов:

• прямой удар левой в голову;  
• прямой удар правой в голову;  
• прямой удар левой в туловище;  
• прямой удар правой в туловище;  
• боковой удар левой в голову;  
• боковой удар правой в голову;  
• боковой удар левой в туловище;  
• боковой удар правой в туловище;  
• удар снизу левой в голову;  
• удар снизу правой в голову;  
• удар снизу левой в туловище;  
• удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции, с которой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней дистанции - при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

2. *Биомеханические основы движений боксера:*

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. *Тактика боя:*

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

• подготовительные действия;  
• наступательные действия;  
• оборонительные действия.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.**

В работе с учащимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- показ и исполнение педагогом,

- лидирующий показ ( показ лидера в группе, следование за лидером),

-посещение, просмотр рекомендуемых соревнований или видеоинформации, с последующим обсуждением в группе.

- комментированный показ.

Словесные:

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала

- обсуждение и анализ танцевальных заданий.

- беседы и свободный обмен мнениями о танцевальном мастерстве, физической подготовке, музыкально-ритмическом исполнении лучших танцоров современности.

- беседы о здоровом образе жизни, культуре поведения, артистической подаче на соревнованиях,

Практические:

- упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.

- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,

-повторный метод ( многократное повторение упражнения, задания,)

-эвристический (частично-поисковый),

- игровой метод,

- соревновательный метод.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:  
Учебники по физической культуре. Учебники по боксу. Методические пособия по боксу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Список литературы для педагога.**

1. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004. - 863 с.
9. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие /О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

**Список литературы для учащихся .**

1. Шатков Г. И. «Большой ринг» - М.: ФиС, 1969.
2. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. «Юный боксер». М.: ФиС,1982.
3. Ширяев А.Г. «Хочешь стать боксером?». М.: ФиС,1986.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! Л.: Лениздат, 1986.