

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
ЦДТ
протокол №
«27» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО Балаганский

Р.Ш. Юнусов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
Детское объединение «Бокс»

«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-16
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: продвинутый

Составитель: Амалбеков Эльдияр Акбарович,
Педагог дополнительного образования

Балаганск, 2021

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Бокс» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Балаганский Центр Детского Творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Бокс» предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, овладение основами техники и тактики спортивной дисциплины «Бокс».

Бокс (от англ. box, буквально - удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 Бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

1.2. Актуальность: Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста. Реализация программы способствует не только общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности обучающихся.

1.3. Цель программы: приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Задачи программы:

1. Воспитание личностных качеств обучающихся: дисциплинированность, организованность, собранность, характер, сила воли, трудолюбие, вежливость, коллективизм, дружба и товарищество.

2. Профилактика наркомании, вредных привычек и правонарушений;

3. Выполнение спортивных разрядов

4. Достижение обучающимися высоких спортивных результатов на соревнованиях регионального уровня (открытые первенства, областные соревнования).

1.5. Направленность программы: единая система подготовки юных спортсменов-боксёров.

1.6. Особенность программы: обучающие посещают занятия добровольно и бесплатно. Программа рассчитана на обучающихся, прошедших начальную двухгодичную подготовку.

1.7. Новизна программы: в программе «Бокс» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, которая направлена на разностороннюю физическую подготовку через групповую и индивидуальную подготовку. Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших спортивно-педагогических закономерностей на основе общих физкультурно-спортивных принципов, взаимосвязи теории с практикой, наглядности и доступности, систематичности и последовательности, а также сознательности и активности.

1.8. Особенности формирования групп: группа основной подготовки формируется из обучающихся возрастом 11-16 лет, без деления по половому признаку. Все занятия проводятся с учётом индивидуальных способностей каждого обучающегося.

1.9. Наполняемость учебных групп, режим работы, количество учебных часов, ожидаемые результаты

Таблица 1

Группы	Год обучения	Мин. возраст	Макс. наполняемость в группах	Макс. Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Мин. Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Основная подготовка	1	11-12 лет	10	6	216	ОФП, СФП, ТТП, выполнение норматива 2-го юношеского разряда
	2	13-14 лет	10	6	216	ОФП, СФП, ТТП, выполнение норматива 1-го юношеского разряда
	3	15-16 лет	10	6	216	ОФП, СФП, ТТП, выполнение норматива 1-го юношеского

						разряда
--	--	--	--	--	--	---------

1.10. Форма обучения: очная. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, а также участие в соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов или видеозаписей.

Занятия ведутся на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Балаганский Центр Детского Творчества».

2. Учебный план

Таблица 2.

№ п/ п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	6	-	Устный опрос Инструкция по охране труда
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	130	4	126	Промежуточные тесты
4	Специальная физическая подготовка	196	4	192	Тесты-упражнения
5	Технико- тактическая подготовка	196	12	184	Проверочные задания
6	Участие в соревновани ях	108	-	108	Участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
	ИТОГО	648	32	616	

3. Содержание Программы

Раздел 1. Введение.

Теория: История бокса. Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Значение бокса в системе физического воспитания человека. Теоретическая подготовка по видам стойки боксёра, по видам ударов и технике их нанесения, по видам дистанции, по видам защит, по видам тактики ведения поединка против боксёров с различными индивидуальными характеристиками. Правила и соревнований, и правила судейства. Итоги проведения соревнований, с участием спортсменов Иркутской области.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена (водные процедуры, одежда, гигиена сна и жилища). Закаливание (средства: солнце, воздух, вода). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для подготовки дыхательной и сердечно-сосудистой системы:

Прыжки на скакалке, лёгкий бег, бег с подниманием бедра, голени, прямых ног. Движение боком приставным и перекрёстным шагом. Прыжки через лавку в движении. Бег с ускорениями.

Упражнения для укрепления мышц ног: упражнение "Гусиный Шаг", упражнение "Лягушка", упражнение "Бокс В Присядку".

Упражнения для разогрева суставов и сухожилий: растягивающие упражнения для всех частей тела в движении, стоя на месте, сидя на покрытии.

Упражнение для рук: силовое отжимание, отжимание с хлопком об грудь, отжимание с хлопками за спиной.

Упражнения на скорость и координацию: серии ударов с разворотом во время движения, выпрыгивание вверх с ударами во время движения, прыжки вверх с разворотом на 360 градусов в движении.

Подвижные игры: "Футбол", "Регби", "Выжигало", "Эстафета".

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Снаряды в боксе, экипировка спортсмена на тренировке и соревнованиях. Перчатки, бинты, шлемы, бандажи, капы, их использование и уход за ними.

Практика:

Упражнения на развитие мышечной силы: работа на силовых тренажёрах, работа со штангами, гантелями и гирями. Работа на турнике и брусьях.

Упражнения на развитие взрывной силы: работа с кувалдой, работа с грифом на выброс от груди, работа с медицинболами, работа с гантелями (бой с тенью, имитация ударов).

Упражнения на выносливость: интервальный бег, удары по мешку с множеством подходов с максимальной частотой нанесения ударов, бег с ускорениями, бег по лестницам.

Упражнения на развитие реакции: работа на пневматических грушах, защита от брошенного в спортсмена теннисного мяча.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика ведения поединка на дальней дистанции, на средней дистанции, на ближней дистанции. Особенности стоек, передвижения, нанесения ударов и выполнения защитных действий на различных дистанциях. Выбор манеры поведения в зависимости от индивидуальных особенностей соперника (правша, левша, высокий, низкий, худой, коренастый, быстрый, сильный, агрессивный и т.д.).

Практика: Техника нанесения ударов: прямые удары, боковые удары, косые удары, кроссы.

Техника защиты: защита руками – блоки, подставки, отбивы, накладки, встречные удары. Защита туловищем – уклоны, нырки. Защита с помощью ног – сайдстепы, челночное передвижение, выдёргивание ногами.

Тактические действия в поединке: разведывательные действия, подготовительные действия, обманные действия, наступательные действия, контратакующие действия, защитные действия.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных переводных нормативов.

Ежеквартально проводится сдача норм по общей физической подготовке: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, бег на короткую дистанцию, наклоны вперёд, отжимание из упора лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине. В течение года проводится минимум 4 поединка на соревнованиях. В конце учебного года подводятся итоги по результатам выступления обучающихся на соревнованиях и присваиваются спортивные разряды.

4. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

историю возникновения бокса, технику безопасности, технику нанесения ударов; технику передвижения на различных дистанциях, защитные действия, правила бокса, правила прохождения соревнований.

В результате реализации программы обучающиеся должны уметь:

выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; уметь передвигаться на любой дистанции, наносить основные удары в стойке на любой дистанции; выполнять основные приемы защиты на любой дистанции;

В результате реализации программы у обучающихся должны быть развиты следующие личностные качества:

дисциплинированность, трудолюбие, режим дня, потребность ведения здорового образа жизни; устойчивый интерес к занятиям спортом; развитие самостоятельности, развитие ответственности, развитие активности.

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-техническая база:

Занятия проводятся в специализированном зале бокса площадью 80 м².

В зале имеется тренировочный ринг 25 м²

Боксёрские мешки – 8 шт

Пневматическая груша на растяжках – 1 шт

Тренировочные перчатки – 25 пар

Снарядные перчатки – 15 пар

Защитные тренировочные шлемы – 10 шт

Медицинболы 3-5 кг – 10 шт

Скакалки – 20 шт

Гантели 1-5 кг – 20 пар

Грифы-утяжелители – 4шт

Комплекты спортивной формы для соревнований – 20 шт

Комплекты экипировки для соревнований – 8 шт

Силовая подготовка проводится в специализированном зале атлетической подготовки МБОУ ДО «Балаганский ЦДТ»

Игровые тренировки проводятся в спортивном зале Балаганского аграрно-технологического техникума

5.2. Информационно-методическая база:

Наглядные пособия: фотографии, видеоролики для демонстрации обучающимся.

Специальная литература: правила соревнований по боксу; единая всероссийская классификация по видам спорта; учебные пособия по боксу; инструкции по технике безопасности.

5.3. Дистанционные образовательные технологии:

Для осуществления непрерывного образовательного процесса, в случае возникновения применения дистанционного обучения, имеется возможность

проведения занятий в онлайн и принятия нормативов в виде видеоотчетов обучающихся.

1. Календарный учебный график

Таблица 3.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1, 2,3	10.09.	30.05	36	648	6 раз в неделю по 3 часа

Таблица 4.

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
Раздел 1. Введение.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Собеседование
Раздел 2. Теоретическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел 3. Общая физическая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений

Раздел Специальная физическая подготовка.	4.	25	25	25	22	27	25	25	22	24	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел Технико- тактическая подготовка.	5.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	Практический показ, педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Раздел Участие в соревнованиях.	6.	3	6	6	9	3	6	6	9	6	Результат выступления на соревнованиях
Раздел Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	7.	1	-	-	-	1	-	-	-	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Итого:		72	72	72	72	72	72	72	72	72	648

7. Методическое обеспечение

7.1. Особенности организации образовательного процесса:

образовательный процесс построен на основе важнейших педагогических принципов:

- систематичность и регулярность занятий;
- последовательность овладения материалом;
- систематическое увеличения физической нагрузки и сложности техники «от простого к сложному»;
- целенаправленность учебного процесса.

7.2. Методы обучения:

основными методами обучения являются групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях.

7.3. Формы организации учебного процесса:

Основным способом обучения детского объединения «Бокс» является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трёх (четырёх) частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия – необходима для повышения настроения ребенка, активизации его внимания, подготовки организма к нагрузкам основной части занятия, разминка различных групп мышц для предотвращения растяжений и травм.

Основная часть занятия состоит из специальной физической подготовки, тактико-технической подготовки, практических занятий

В заключительной части занятия проводятся физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Помимо учебно-тренировочных занятий проводится следующая работа с обучающимися:

- подготовка к выступлениям на соревнованиях;
- поездки и выступление на соревнованиях;
- обсуждение итогов выступлений на соревнованиях;
- беседы по технике и технике бокса, по вопросам морали, спортивной этики, по правилам соревнований;
- воспитательные мероприятия: встречи с мастерами спорта, посещения соревнований;
- общение с обучающимися вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы, соревнования, в домашней обстановке и т. д.

7.4. Формы проведения занятий:

Учебные занятия всегда проводятся с определённой направленностью и подразделяются на следующие формы проведения:

- **групповые занятия** по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств и по теоретической подготовке. Они являются основной формой учебно-тренировочного процесса. Для всей группы определяется одно направление в изучении и совершенствовании технико-тактических навыков;

- **индивидуализированная тренировка** может проходить отдельно или включаться в групповые занятия. Если тренировка проходит в группе, то боксёру дают индивидуальные задания, если же отдельно, то боксёру выделяют специальное время для индивидуальной работы;

- **комбинированные учебно-тренировочные занятия** развивают специальную выносливость и совершенствуют технико-тактические навыки. Характерным для этих занятий является специальный подбор упражнений с определённым режимом чередования нагрузки, например, «круговая тренировка» или «кондиционный кросс»;

- **групповые и индивидуальные занятия по ОФП.** Способствуют развитию комплекса или отдельных физических качеств. Занятия проводятся в зале или на открытом воздухе;

- **занятия по боевой практике** проводятся один раз в неделю и являются приближёнными к условиям боя.

8. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития физических и тактико-технических способностей обучающегося:

- первичное тестирование;
- текущий контроль;
- промежуточное тестирование;
- итоговая аттестация.

Результаты освоения данной программы определяются путем наблюдения за успехами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий, а также на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в протоколах согласно оценке: отлично, хорошо, удовлетворительно.

Первичное тестирование проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка выполняемых упражнений и приёмов обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения.

Промежуточное тестирование проводится один раз в год (январь) в форме проверки выполнения общефизических нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года в форме проверки выполнения общефизических нормативов.

Также в конце учебного года подводятся итоги по результатам выступления обучающихся на соревнованиях и готовятся документы на присвоение спортивных разрядов в комиссию по присвоению разрядов.

9. Контрольно-измерительные материалы

Для оценки результатов освоения Программы используются комплекс тестов, направленных на выявление: быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

9.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Таблица 5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 11-12 лет	Девочки 11-12 лет
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 13 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами + 3см	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 13-14 лет	Девочки 13-14 лет

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Подъем ног из вися на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами + 4см	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 15-16 лет	Девочки 15-16 лет
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 10,6 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 36 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из виса на Гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами + 4см	

9.2. Результаты аттестации

Результаты аттестации оформляются протоколом

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ

ОБЪЕДИНЕНИЕ «БОКС»

ПЕДАГОГ _____

ДАТА «__» _____ 20__ г.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ, ОФП и СФП

РЕЗУЛЬТАТЫ

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	ОЦЕНКА	ИТОГ
1		отлично	переведён
2		хорошо	переведен
3		удов	переведён

Всего тестировано _____ обучающихся. Из них по результатам тестирования:

1. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «отлично» _____ чел.
2. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «хорошо» _____ чел.
3. Количество обучающихся освоивших программу на оценку «удовлетворительно» _____ чел.

По итогам тестирования:

Выпущено в связи с окончанием _____ чел.

Подпись педагога _____

10. Список литературы

1. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров – М.: «ИНСАН», 2009.
2. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970.
3. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса. – Улан-Удэ., изд. БГУ, 1998.
4. Градополов К.В., Клевенко В.М., Огуренков Е.И. Тренировка боксёра в подготовительном периоде//Бокс/Учебное пособие для тренеров – М.: ФиС, 1963.
5. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук В.П. Индивидуальные способности юных спортсменов – М. 1997.
6. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1957
7. Джероян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксёра – М.: ФиС. 1955.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – 316 с.
9. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов.- Р.:, 2008. – 312 с.