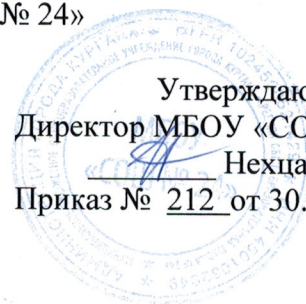


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено
на МО классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.19г
Руководитель МО
Егорова Егорова М.А.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Мухортикова О.И.
«30» 08 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 24»
Нехца Е.Н.
Приказ № 212 от 30.08.19г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Школа самообороны»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

*Автор – составитель: Паянов В.М.,
тренер*

ПАСПОРТ
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно - спортивной направленности
«Школа самообороны»

№	Наименование	Описание
	Образовательное учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ №24»
	Название программы	«Школа самообороны»
	Направленность	физкультурно - спортивная
	Возраст учащихся	7 - 18 лет
	Срок реализации:	1 год
	Автор-разработчик, ФИО, должность	Паянов В.М., тренер
	Объем программы	102 часа
	Режим занятий	3 раза в неделю по 1 часу
	Формы занятий	• 1 практические занятия; • тренировки; • комплексные занятия; • встреча с интересными людьми; • соревнование; • учебные поединки; • упражнения с партнером; • зачеты; • показательные выступления; • рассказ; • беседа.
	Мероприятия, выявляющие результативность обучающихся	Проведение соревнований, показательных выступлений, товарищеских встреч
	Вид программы	Модифицированная
	Уровень освоения программы	Ознакомительный
	Цель программы	содействие всестороннему развитию личности через совершенствование физических способностей, подготовка крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические и психические нагрузки
	Срок реализации программы	2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «**Школа самообороны**» составлена на основе Примерной программы внеурочной деятельности Бокс. Программа для спортивных школ. М.1977

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказы Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373, от 17.12.2010 г. №1897, от 17.05.2012 №413, об утверждении ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 24»
- Образовательной программы МБОУ г Кургана «СОШ №24»

Учебный план МБОУ г Кургана «СОШ №24» на 2019-2020 учебный год.

С самого начала своей истории, человек, не вооруженный природой ни острыми когтями, ни большими клыками, вынужден был противостоять диким животным. Человек должен был выдумывать различные орудия и способы самозащиты, как с ним, так и без него. В дальнейшем наборы приемов самозащиты сложились у разных народов в различные системы кулачных боев, которые являлись не только средством самозащиты, но и видом состязаний, спортом. В 688 году до н. э. бокс был впервые включён в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пигме, был Геракл. Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса.

Данная программа является частью комплексной образовательной программой по обучению подростков в кадетских казачьих классах. Основной задачей обучения в кадетских казачьих классах является создание оптимальных условий для интеллектуального, физического нравственного и творческого развития кадет. Физическая подготовка – одно из основных направлений деятельности казачьего кадетского класса, являющаяся важнейшей частью учебно-воспитательного процесса.

Физическая подготовка осуществляет по общефизическим, образовательным, военно-прикладным, спортивным и оздоровительно-рекреационным направлениям.

Основной целью физической подготовки является подготовка крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические и психические нагрузки.

Задачами физической подготовки воспитанников являются владение двигательными и военно-прикладными навыками; развитие и совершенствование физических качеств – выносливости, гибкости, силы, быстроты и ловкости с учетом возрастных особенностей; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и

потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом, все эти качества развиваются на занятиях по данной образовательной программе.

Тренировки по боксу способствуют:

- развитию функциональной системы учащегося (кровеносной и дыхательной систем);
- развитию подвижности суставов и эластичности мышц;
- развитию мышечной системы;
- укреплению костных тканей (особенно в местах, испытывающих наибольшую нагрузку);
- развитию устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Продолжительность образовательного цикла данной программы – 1 год.

Учебно – тематический план составлен исходя из расчета учебной нагрузки 3 часа в неделю, 102 часа в год. При приеме в объединение необходимо иметь справку от врача с разрешением заниматься данным видом спорта.

Цель данной образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности через совершенствование физических способностей.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

образовательные: освоение основ техники по виду спорта бокс, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники подвижных игр, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, закаливания, укрепления здоровья;

развивающие: развитие физических качеств, координационных способностей;

воспитательные: воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости и т.д.), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищам, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

оздоровительные: укрепление здоровья.

Достижение поставленных задач предполагается осуществлять на основе интереса подростков к боевому искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности; стремления к самоутверждению.

5

В программе приведен минимум знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся после обучения. Реализация программы предполагает групповую и индивидуальную работу педагога с учащимися, нацеленную на рост спортивных результатов. Основной формой обучения являются учебно – тренировочные занятия. А также участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Интенсивность нагрузки проверяются при помощи пульсометрии и устного опроса учащихся. Это дает возможность отслеживать уровень общей нагрузки и оценивать самочувствие тренирующихся во время всего занятия.

Систематический характер занятий и постоянный состав учащихся позволяет готовить спортсменов к показательным выступлениям, товарищеским встречам, соревнованиям.

В процессе обучения предусматриваются теоретические и практические зачеты, зачетные соревнования, сдача контрольных нормативов, контрольные срезы (промежуточный, итоговый в течение каждого года обучения) В конце всего курса обучения предусмотрена итоговая аттестация учащихся, которая проводится в виде выполнения тестовых заданий и демонстрации практических приемов.

Критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение учащимися дополнительной образовательной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях и показательных выступлениях, товарищеских встречах.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

• соблюдение **педагогических принципов**:

- принцип доступности и добровольности обучения;
- принцип связи обучения с жизнью, практикой;
- принцип научности, систематичности, прочности знаний, умений и навыков;
- принцип сознательности и активности;

- использование различных **методов обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический.

- соблюдение **структуры занятия**

- разминка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка
- упражнения на развитие гибкости.
- занятие дыхательной гимнастикой, йогой. (Приложение 18)

Организационно – методическое обеспечение:

- наличие специальной и методической литературы;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства;
- совершенствование форм и методов учебно – воспитательного процесса;
- учебно – демонстрационные плакаты;
- информационный стенд
- разработка методик и наглядных учебных материалов, позволяющих воспитанникам эффективно осваивать образовательную программу.

Материально – технические обеспечение:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- боксерские лапы;
- мячи футбольные, баскетбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- штанга тренировочная, гантели;
- секундомер;
- мячи набивные;
- скакалки.

Спортивная экипировка:

- форма спортивная (боксерская майка, боксерские трусы, боксеры, шлем, эластичные бинты, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита)

В конце года обучающиеся должны знать:

- историю мирового бокса;
- историю отечественного бокса и его представителей;
- правила здорового образа жизни;
- значение и правила закаливания;
- технику выполнения учебной стойки;
- технику выполнения боевой стойки;
- тактику боя;
- знать правила ведения боя
- знать разновидность ударов;
- различные манеры ведения боя.

овладеть умениями и навыками:

- выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия;
- владеть техникой выполнения ударов;
- уметь выполнять общие физические нормативы
- владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов.
- передвигаться по рингу в различных стойках;
- использовать наступательные позиции при ведении ближнего боя;

- использовать защиту отклонами, уходам и отходом;
- в бою использовать метод контратаки;
- использовать в бою различные комбинации ударов.

Методическое обеспечение образовательной программы

В ходе реализации программы занятия в объединении проводятся в следующих формах:

- практические занятия;
- тренировки;
- комплексные занятия;
- встреча с интересными людьми;
- соревнование;
- учебные поединки;
- упражнения с партнером;
- зачеты;
- показательные выступления;
- рассказ;
- беседа.

Реализация программы предусматривает использование следующих приемов и методов:

- фронтальный;
- словесный;
- наглядный;
- индивидуально – фронтальный;
- групповой;
- в парах;
- тренировочные упражнения;
- спарринг.

Условиями для реализации программы является наличие:

- технического обеспечения и оборудования:

- аптечка;
- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- боксерские лапы;
- мячи футбольные, баскетбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- штанга тренировочная;
- гантели;
- секундомер;
- мячи набивные;
- скакалки.

- дидактического материала:

- специальная литература;
- памятки («Самостоятельные занятия для развития выносливости», «Самостоятельные занятия для развития ловкости», «Подготовка к соревнованиям» и др.);
- правила («Правила соревнований по боксу», «Правила оказания первой медицинской помощи» и др.)

Тематический план

№	Тема	Количество часов Всего
	Вводное занятие	2
1	Общая физическая подготовка	62
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Технико – тактическая подготовка	20
4	Психологическая подготовка	2
5	Контрольно – переводные испытания	1
6	Медицинский контроль	2
7	Итоговое занятие	1
	Итого	102

Календарно – тематический план

№ часов	Тема	Количество Всего Теор.			Да та
Прак.					
	Вводное занятие	2	2	-	
1	Общая физическая подготовка	62	4	58	
1.1	Строевые упражнения	5	-	5	
1.2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	6	-	6	
1.3	Упражнения для развития мышц туловища	6	-	6	
1.4	Упражнения для развития мышц костно – связочного аппарата ног	6	-	6	
1.5	Элементы акробатики	6	-	6	
1.6	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	6	-	6	
1.7	Упражнения на формирование правильной осанки	5	-	5	
1.8	Упражнения в равновесии	6	-	6	
1.9	Подвижные игры и эстафеты	6	-	6	
1.10	Спортивные игры	6	-	6	
1.11	Основы знаний о здоровом образе жизни и строении организма	2	2	-	
1.12	Закаливание организма	2	2	-	
2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
2.1	Упражнения для развития силы	2	-	2	
2.2	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	
2.3	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	
2.4	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
2.5	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
2.6	Упражнения для развития равновесия	2	-	2	
3	Технико – тактическая подготовка	20	3	17	
3.1	Положение кулака	1	-	1	
3.2	Учебная стойка	3	1	2	
3.3	Боевая стойка	3	1	2	
3.4	Боевые дистанции	1	-	1	
3.5	Удары в голову и защита от них	2	-	2	
3.6	Удары в туловище и защита от них	2	-	2	
3.7	Условные бои	1	-	1	
3.8	Удары снизу и защита от них	2	-	2	
3.9	Удары сбоку и защита от них	2	-	2	
3.10	Вольные бои и спарринги	3	1	2	
4	Психологическая подготовка	2	1	1	

5	Контрольные испытания	1	-	1	
6	Медицинский контроль	2	1	1	
6.1	Травмы в боксе	1	1	-	
6.2.	Медицинское обследование	1	-	1	
7	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого	102	12	90	

Проведение соревнований, показательных выступлений, товарищеских встреч вне сетки часов.

Содержание программы

Вводное занятие.

План работы объединения. Цели и задачи объединения. Требования, предъявляемые к членам объединения, их права и обязанности. Юридические основы самообороны. Исторический обзор бокса. (Приложение 1) Русские кулачные бои как прообраз отечественного бокса. (Приложение 2) Бокс в России. Отечественный стиль бокса и его лучшие представители. Техника безопасности на занятиях.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Строевые упражнения.

Практические занятия: построения и перестроения. Повороты. Ходьба и бег. (Приложение 3)

1.2. Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Практические занятия: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

1.3. Упражнения для развития мышц туловища.

Практические занятия: наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

1.4. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Практические занятия: различные движения ног в положении стоя. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

1.5. Элементы акробатики.

Практические занятия: кувырки. Стойка на лопатках, на голове, на руках. Мост из различных исходных положений.

1.6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Практические занятия: махи руками, правильное дыхание, растяжка, работа в парах

1.7. Упражнения на формирование правильной осанки.

Практические занятия: наклоны, повороты, приседания и др.

1.8. Упражнения в равновесии.

Практические занятия: упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.

1.9. Подвижные игры и эстафеты.

Практические занятия: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

1.10. Спортивные игры.

Практические занятия: ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол и другие.

1.11. Основы знаний о здоровом образе жизни и строении организма. Понятие о здоровом образе жизни. Правила соблюдения здорового образа жизни.

1.12. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития силы. Основы спортивной тренировки

Практические занятия: упражнения с развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой и др.

2.2. Упражнения с развития быстроты.

Практические занятия: выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); защита отклонами и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; условный бой с партнером с установкой на быстроту; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

2.3. Упражнения для развития выносливости.

Практические занятия: упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: непрерывное нанесение легких ударов по груше, многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлинённых раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

Практические занятия: упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку.

Упражнения с партнером; выполнение сейдстепов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнерами; совершенствование приемов на «связке» (по С.А.Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1.5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

2.5. Упражнения для развития гибкости.

Практические занятия: для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

2.6. Упражнения для развития равновесия.

Практические занятия: быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

Продвижения вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений; повороты, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов.

Упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

3. Техничко – тактическая подготовка

3.1. Положение кулака

Практические занятия: правильное положение кулака. Постановка ударов на снарядах (Приложение 4)

3.2. *Учебная стойка.* Техника выполнения стойки и передвижения

Практические занятия: передвижения в учебной стойки

3.3. *Боевая стойка.* Техника выполнения стойки и передвижения

Практические занятия: Упражнения в боевой стойке. Техника передвижения. Защита подставкой. Изучение прямых ударов в боевой стойке. Стойка боксера и передвижение по рингу. (Приложение 5,6)

3.4. *Боевые дистанции*

Практические занятия: наступательная позиция ближнего боя (Приложение 7)

3.5. *Удары в голову и защита от них*

Практические занятия: сдвоенные удары в голову. Нанесение обманных ударов в голову. Варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него. Двойной прямой удар левой в голову в парах. Прямой удар правой в голову без перчаток. Тактические варианты применения прямого удара в голову (Приложение 8,9)

3.6. *Удары в туловище и защита от них*

Практические занятия: серия из тройных прямых ударов левой, левой, правой в туловище. Защита отклонами. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Повторные и двойные удары в туловище. Финты и ложные действия. Защита уходом и отходом. Защита «сайдстеп». Контратаки одиночными ударами. Комбинации из трех – четырех прямых ударов.

3.7. *Условные бои*

Практические занятия: условный бой с односторонней атакой левым в голову. Работа на снарядах. Условный бой с двусторонней атакой и ответом на левый прямой в голову. Бой с тенью. (Приложение 10)

3.8. *Удары снизу и защита от них*

Практические занятия: одиночные удары снизу. Комбинация из ударов снизу. Комбинации из ударов снизу; защиты от них

3.9. *Удары сбоку и защита от них*

Практические занятия: одиночные удары сбоку. Комбинация из ударов сбоку. Комбинации из ударов сбоку; защиты от них

3.10. *Вольные бои и спарринги.* Тактика боя, различные манеры ведения боя.(Приложение 11)

Практические занятия: неожиданное чередование атак, уходов и контратак. (Приложение 12,13). Совершенствование прямых ударов в голову и туловище (двойных, и серий). Индивидуальная отработка различных комбинаций. Запрещенные удары и действия. (Приложение 14)

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка бойца перед тренировкой и во время соревнований.

Практические занятия: тренировки и практические занятия на формирование настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержке, смелости, решительности, уверенности в своих силах. (Приложение 15)

5. Контрольные испытания

Практические занятия: бег 30 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине (для мальчиков); поднимание туловища из исходного положения лежа на спине; отжимания (для девочек). (Приложение 16)

6. Медицинский контроль

6.1. Травмы в боксе. (Приложение 17)

6.2. Медицинское обследование

Практические занятия: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Список литературы для педагога

1. Бокс. Правила соревнований. 2013г.
2. Бокс. Программа для спортивных школ. М. 1977
3. Бокс. Справочник. М.: «ФиС», 1976 г.
4. Бокс. Справочник. От Монреаля до Москвы. М.: «ФиС», 1980 г.
5. Бокс. Учебник для институтов физической культуры М.: «ФиС», 1979г.
6. Бокс. Учебное пособие для тренеров М.: «ФиС», 1963г.
7. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие М.: «ФиС», 1965 г.
8. Джероян Г, Худатов Н. Предсоревновательная подготовка боксеров. М.: «ФМС», 1971г.
9. Лаптев А.П., Лавров В.А., Левитан П.Г., Управление тренировочным процессом боксеров. М.: «ФиС», 1973г.
10. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. М.: «ФиС», 1971 г.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров М.: «ФиС», 1987г.
12. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. М.: «ФиС», 1978 г.
13. Романов В.М. Бой на дальней, средней т ближних дистанциях. М.: «ФиС», 1979г.
14. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! Лениздат, 1986г.

Список литературы для учащихся

1. Градополов К.В., Воспоминания боксера. М.: «ФиС», 1972г.
2. Грижевский К. Дневник Феликса Штамма. М.: «ФиС», 1973г.
3. Князев И.А. Раунды моей жизни. С-П.: Роза мира, 1993г.
4. Коммунаров В.Г. Валерий Попенченко. М. 1979г.
5. Сборник. Друзья встречаются на ринге. М.: «ФиС», 1972г.
6. Хруцкий Э.А. Этот неистовый русский. М.: «ФиС», 1970г.
7. Штейнбах В.Л. Бизнес большого ринга. М.: «ФиС», 1982г.