

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8 ст. Котляревской»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
От 04.07.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Методист по МР
Е.А.Матжиева

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 123-ОД
от 17.08.2023 г.

директор
МКОУ СОШ № 8
ст. Котляревской



М.М. Роменский

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бокс»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов

Адресат: учащиеся в возрасте 7-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Автор: Манжос Владимир Владимирович педагог дополнительного образования

КБР, ст. Котляревская

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| 1. | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | |
| 1.1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 1.2. | ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| 1.3. | СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| | Учебный план | 6 |
| | Содержание учебного плана | 7 |
| 1.4. | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... | 8 |
| 2. | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | |
| | Календарный учебный график..... | 9 |
| | Кадровое обеспечение..... | 9 |
| | Материально-технические условия реализации программы | 9 |
| | Формы аттестации и оценочные материалы..... | 9 |
| | Методическое и дидактическое обеспечение программы..... | 10 |
| 3. | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | |
| | Список литературы для педагога..... | 11 |
| | Список литературы для детей..... | 12 |
| | Интернет ресурсы..... | 12 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, спортивных соревнований.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать бокс, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по боксу на всех уровнях.

Уровень программы: стартовый.

Вид программы: модифицированная.

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный проект «Образование».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021 г. № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

9. Приказ Минобрнауки России от 25.10.2013 г. №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2015 г. №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания при этом необходимой помощи».

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

18. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

19. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

20. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

21. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

22. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

23. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

24. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

25. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

26. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020 г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

27. Приказ Минпросвещения КБР от 14.09.2022 г. №22/756 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в КБР».

28. Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

29. Письмо Минпросвещения КБР от 26.12.2022 г. №22-01-32/11324 «Методические рекомендации по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Устав МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской.

Локальные акты МКОУ СОШ №8 ст. Котляревской по доп.образованию.

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:

Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью учащихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям, избранным видом спорта широких масс и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма учащихся, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является:
экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
высокая эмоциональность;
постоянная динамика изменения тактической ситуации;
высокая эмоциональность участников соревнований;
зрелищность для болельщиков.

Адресат: учащиеся в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: Объём программы составляет 108 часов. Программа реализуется 3 часа в неделю, 36 рабочих недель. Временная продолжительность занятия 45 минут.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Форма обучения: очная.

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Особенности организации образовательного процесса: Форма реализации данной образовательной программы - традиционная. Она представляет собой

линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование личности учащихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные задачи:

формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;

формирование знаний по личной гигиене учащихся;

изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание к формированию правильной техники);

ознакомление с теоретическими сведениями.

Развивающие задачи:

развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);

привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия; укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;

приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

Воспитательные задачи:

воспитание морально-волевых и этических качеств личности;

воспитание культуры здорового образа жизни;

воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;

профилактика асоциального поведения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

| № | Образовательная область | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
|----|--|-------------|--------|----------|--|
| 1. | Вводное занятие. Выявление уровня развития познавательных процессов. Инструктаж потехнике безопасности. | 1 | 1 | - | Беседа. Тестирование. Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|----|--------------------------------|
| 1.1 | Требования, предъявляемые к учащимся. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу. | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| 2. | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 2.1 | Понятие о дисциплине | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| 2.2 | Общая характеристика спортивной тренировки | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| 3. | Общая физическая подготовка | 25 | - | 25 | Текущий контроль |
| 3.1 | Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств | 20 | 1 | 19 | Текущий контроль |
| 3.2 | Акробатическая подготовка и страховка | 15 | 1 | 10 | Текущий контроль |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 27 | - | 27 | Текущий контроль |
| 4.1 | Бокс в стойке. Защитные приемы. Специальные силовые упражнения | 17 | - | 12 | Текущий контроль |
| 4.2 | Бокс в стойке. Специальные силовые упражнения | 10 | - | 10 | Текущий контроль |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 34 | - | 34 | Текущий контроль |
| 5.1 | Прямые удары в стойке(джеб, крос) | 7 | | 7 | Текущий контроль |
| 5.2 | Боковые удары в стойке(хук) | 7 | | 7 | Текущий контроль |
| 5.3 | Защита в стойке от прямых ударов противника | 7 | | 7 | Текущий контроль |
| 5.4 | Защита и уход в сторону от прямой атаки противника(сай степ) | 5 | | 5 | Текущий контроль |
| 5.5 | Ударная техника рук | 4 | | 4 | Текущий контроль |
| 5.6 | Техника ног в движении | 4 | | 4 | Текущий контроль |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 4 | - | 4 | Текущий контроль |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | 4 | Текущий контроль |
| 8. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Результаты соревнований |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|----------|------------|------------------|
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 | Текущий контроль |
| 10. | Итоговое занятие. Выявление уровня развития познавательных процессов | 1 | - | 1 | Опрос. Тест. |
| Итого: | | 108 | 7 | 101 | |

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Выявление уровня развития познавательных процессов

Инструктаж по технике безопасности

Требования, предъявляемые к учащимся (*Теория*).

Тема 2. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу. Понятие о дисциплине (*Теория*).

Практика: Общая характеристика спортивной тренировки (*Практика*).

Тема 3. Общая физическая подготовка (25 часов)

Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств (*Теория*)

Акробатическая подготовка и страховка (*Практика*)

Тема 4. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Бокс в стойке. Специальные упражнения (*Практика*).

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (34 часа)

Прямые удары в стойке (*Практика*)

Боковые удары в стойке (*Практика*)

Защита в стойке от прямых ударов (*Практика*)

Защита и уход в сторону от прямой атаки противника (*Практика*)

Ударная техника рук (*Практика*)

Техника ног в стойке (*Практика*)

Тема 6. Восстановительные мероприятия (4 часа)

Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств учащихся в соответствии с их возрастными возможностями. (*Практика*)

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (4 часа)

Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. (*Практика*)

Тема 8. Участие в соревнованиях (6 часов)

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований. Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (*Практика*)

Тема 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Умения корректировать несущий поток событий во время боксерского поединка на ринге и давать оценку и результативность боксеров в ринге (*Практика*).

Тема 10. Итоговое занятие (1 час)

Постоянные тренировочные поединки в боксе для эффективной и максимальной отточки навыков боксера. Выявление уровня развития познавательных процессов (*Практика*). Подведение итогов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

Учащийся научится/ будет:

сформировывать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешных занятий боксом;

сформировывать знания по личной гигиене;

знать основы техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание к формированию правильной техники);

Развивающие:

У учащихся будет:

развиты физические качества (силы, выносливости, ловкости);

интерес к боксу и воспитание спортивного трудолюбия.

Воспитательные:

У учащихся будут:

сформированы морально-волевые и этические качества;

сформирована культура здорового образа жизни;

чувство коллективизма, взаимовыручки и выносливости.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

| Год обучения по программе | Дата начала обучения | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 108 | 3 раза в неделю по 1 академическому часу |

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование по направлению «Физическая культура и спорт».

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

спортивный зал для занятий размером не менее 10 x 25;

раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;

спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

учебная литература;

учебные плакаты;

учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

компьютер с выходом в Интернет.

Формы аттестации и оценочные материалы

Работа с учащимися в системе дополнительного образования предполагает различные формы аттестации:

-выступления на соревнованиях;

-текущий контроль по разделам программы.

| № | Виды контроля | Цель организации контроля | Форма организации контроля | Срок проведения |
|---|---------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
|---|---------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|

| | | | | |
|---|------------------------|---|---|-------------------------------|
| 1 | Текущий контроль | Проверка усвоения материала | Зачет, устный опрос | В конце блока, тренировки |
| 2 | Промежуточный Контроль | Уровень развития физических и специальных качеств | Участие в соревнованиях, или сдача нормативов | декабрь-январь |
| 3 | Итоговый контроль | Уровень развития физических и специальных качеств | Участие в соревнованиях | В конце обучения по программе |

Формы подведения итогов обучения по программе

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

Основные принципы, в соответствии с которыми реализуется образовательная программа:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Основными формами работы являются практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

тренировочного занятия,
соревнования,
зачета,
сдачи нормативов по ОФП,
устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций,
показ практических действий,
выполнение заданий,
создание проблемных ситуаций,
поиск решений.

Мониторинг образовательной деятельности. Мониторинг качества образования разделяется на несколько этапов:

1. Начальный – проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, собеседований, просмотров, прослушиваний и фиксирует исходный уровень учащегося.

2. Текущий – проводится в течение учебного года для выявления уровня овладения учащимися знаниями, умениями и навыками.

3. Промежуточный – как правило, совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенными в образовательной программе, результаты выполнения данных контрольных заданий, упражнений, нормативов и т.п. фиксируются в журнале учета работы объединения.

4. Итоговый – проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программ.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
2. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
3. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Для учащихся:

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

Интернет ресурсы:

<http://www.boxs.ru>

<http://www.ofrb.ru>

<http://www.sc.mil.ru>

<http://www.bars.ru> тов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС»

