

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. ШАХТЕРСК  
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
\_\_\_\_\_ Стольная М.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности**

**«Бокс»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
**Алексеев Сергей Валерьевич**  
педагог дополнительного образования

пгт. Шахтерск  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности, направлена на овладение знаниями, умениями и навыками; на физическое, умственное и нравственное совершенствование детей.

Множество людей занимаются различными спортивными единоборствами. Бокс является одним из видов спортивных единоборств, имеющих большую популярность в мире. В современной жизни все большее применение таких спортивных единоборств, как бокс или борьба направленно, как на достижение высоких результатов, так и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Как вид физической культуры, бокс оказывает интенсивное воздействие на организм детей. Занятия боксом предусматривают работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость, разрабатывают все группы мышц, формируют здоровый образ мысли, поднимает тонус, работоспособность и уверенность в себе.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся только кулаками и только в специальных перчатках.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

### **Цель программы:**

Подготовка спортсмена имеющего высокие спортивные достижения, высокие волевые качества, готового к защите себя и своих близких.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических и волевых качеств;
3. Овладение техническими и практическими действиями в боксе;
4. Совершенствование полученных навыков.

Основные задачи обучения в свою очередь включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д.

Задача привития занимающимся умений и навыков бокса включает в себя овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Обучение боксу складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой. Материал программы распределяется по отдельным занятиям, составляет их содержание и определяет форму.

Учебные группы по боксу комплектуются с учетом возраста, степени физической и спортивной подготовленности. При комплектовании особое внимание уделяется отбору наиболее способных и подготовленных подростков и юношей, для чего рекомендуется проводить просмотр уроков физической культуры, массовых соревнований, организовывать подготовительные группы и сдачу учащимся спецнормативов.

В начальную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Обучающиеся зачисляются в объединение «Бокс» в одну из групп в зависимости от возраста и уровня физического развития и спортивной подготовленности:

- в возрасте 8 – 12 лет – 1 год обучения;
- в возрасте 12 – 14 лет – 2 год обучения;
- в возрасте 14 – 16 лет – 3 год обучения;
- в возрасте 16 – 18 лет – 4 год обучения.

### **Формы и режим занятий.**

Основной формой занятий объединения «Бокс» является тренировка, а также беседа, консультация и индивидуальная работа.

При невозможности проведения занятий в очной/очно-заочной форме возможно дистанционное обучение.

Первого и второго года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю; 3 – 4 год обучения – 3 раза в неделю. Программа рассчитана на 4 года обучения детей среднего, старшего школьного возраста.

Спарринг – форма проведения занятий, для ведения контроля усвоения материала.

### **Методы обучения:**

- Словесные – объяснение, рассказ, беседы;
- Наглядные – демонстрация, показ;

Аналитические – самоанализ, анализ, самоконтроль.

### Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому обучающемуся. Основной из форм подведения итогов, реализации образовательной программы, участие в областных, региональных соревнованиях.

### Нормативы по общей физической подготовке.

Таблица 1

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1. Гимнастика. Сидя на гимнастической скамейке (поперек), ноги прямые, стопы закреплены на полу – наклониться назад, коснуться головой пола и энергично наклониться вперед.	8 упражнений. 8 раз (руки на поясе).	8 упражнений. 10 раз (руки на поясе).	10 упражнений. 14 раз (руки на поясе).	10 – 12 упражнений. 16 раз (руки за головой).
2. Сгибание рук в упоре лежа.	10 раз	12 раз	16 раз	25 раз
3. Подтягивание в висе на перекладине	5 раз	6 раз	10 раз	25 раз
4. Прыжки через скакалку	5 мин.	8 мин.	12 мин.	12 мин.
5. Броски мяча в баскетбольную корзину 10 бросков (15 бросков в старшей группе)	8 попаданий – отлично; 7 – хорошо; 6 – удовлетворительно.	9 попаданий – отлично; 8 – хорошо; 7 – удовлетворительно.	14 попаданий – отлично; 12 – хорошо; 10 – удовлетворительно.	14 попаданий – отлично; 12 – хорошо; 10 – удовлетворительно.
6. Бег 60 метров.				
7. Бег 100 метров.	14,6	14,4	13,8	13,4
8. Кросс: а). 500м. б). 800м. в). 1500м.	1,45 - -	- 2.42,0 -	- - 5.35,0	- - -

## Учебно-тематический план.

Таблица 2

<i>Содержание занятий</i>	<i>Учебные группы (кол-во часов в год)</i>			
	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>
<i>1. Физическая культура и спорт в России</i>	<i>2/6</i>	<i>5/15</i>	<i>4/12</i>	<i>4/12</i>
<i>2. Краткий обзор развития бокса</i>	<i>1/3</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.</i>	<i>6/18</i>	<i>4/12</i>	<i>12/36</i>	<i>12/36</i>
<i>4. Гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи. ТБ на занятии</i>	<i>4/12</i>	<i>5/15</i>	<i>4/12</i>	<i>4/12</i>
<i>5. ОФП</i>	<i>21/63</i>	<i>20/60</i>	<i>30/90</i>	<i>30/90</i>
<i>6. Основы техники и тактики бокса</i>	<i>30/90</i>	<i>28/84</i>	<i>36/108</i>	<i>30/90</i>
<i>7. Соревнования (контрольные)</i>	<i>8/24</i>	<i>10/30</i>	<i>22/66</i>	<i>28/84</i>
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

Сведения по экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки*

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
<i>Оборудование, спортивный инвентарь</i>			
1	<i>Мешок боксерский</i>	<i>штук</i>	<i>10</i>
2	<i>Апперкотная подушка</i>	<i>штук</i>	<i>4</i>
3	<i>Ринг боксерский напольный 8x8 м</i>	<i>комплект</i>	<i>1</i>
4	<i>Перчатки боксерские</i>	<i>пара</i>	<i>12</i>
5	<i>Перчатки боксерские снарядные</i>	<i>пара</i>	<i>12</i>
6	<i>Шлем боксерский</i>	<i>штук</i>	<i>12</i>
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
7	<i>Гантели (от 0,5 до 1 кг)</i>	<i>пара</i>	<i>12</i>
8	<i>Лапы боксерские</i>	<i>пара</i>	<i>2</i>
9	<i>Мячи набивные (медицинбол) 0,5 кг</i>	<i>штук</i>	<i>12</i>
10	<i>Мяч баскетбольный</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
11	<i>Мяч теннисный</i>	<i>штук</i>	<i>12</i>
12	<i>Мяч футбольный</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
13	<i>Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
14	<i>Скамейка гимнастический</i>	<i>штук</i>	<i>5</i>
15	<i>Скакалка гимнастическая</i>	<i>штук</i>	<i>12</i>
16	<i>Штанга тренировочная</i>	<i>штук</i>	<i>3</i>
17	<i>Гриф для штанги</i>	<i>штук</i>	<i>12</i>
18	<i>Весы до 150 кг</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
19	<i>Гонг боксерский</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
20	<i>Секундомер</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
21	<i>Табло информационное световое электронное</i>	<i>комплект</i>	<i>1</i>
22	<i>Часы стрелочные информационные</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
23	<i>Стеллаж для хранения гантелей</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
24	<i>Урна - плевательница</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
25	<i>Зеркало (0,6x2 м)</i>	<i>комплект</i>	<i>6</i>
26	<i>Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг</i>	<i>комплект</i>	<i>2</i>

Таблица 4

<i>Спортивная экипировка индивидуального пользования</i>						
<i>Наименование Спортивной экипировки индивидуального пользования</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Расчетная единица</i>	<i>Этапы спортивной подготовки</i>			
			<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>
			<i>количество</i>	<i>количество</i>	<i>количество</i>	<i>количество</i>
<i>Боксерки (обувь для бокса)</i>	<i>п а р</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Боксерская майка</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Боксерские трусы</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Протектор- бандаж для паха</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Перчатки боксерские снарядные</i>	<i>п а р</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Перчатки боксерские</i>	<i>п а р а</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>Эластичные бинты</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Капа (зубной протектор)</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>Шлем боксерский</i>	<i>ш т у к</i>	<i>на занимающегося</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>

## **Краткое содержание программы.**

### **Начальная группа**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Теория: Коллективы физической культуры – основное звено физического движения. Развитие бокса в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей социалистической культуры.

#### **2. Краткий обзор развития бокса.**

Теория: Бокс в России и за рубежом. Развитие Сахалинского бокса. Знаменитые боксеры. Характеристика бокса как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания. Влияние бокса на организм занимающихся.

**3. Строение и функции организма человека. Влияние физкультурных упражнений на организм.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

**4. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. ТБ на занятии.**

Общий режим дня, гигиена сна, питания, труда и отдыха. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде, ТБ на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.

#### **5. ОФП.**

Определение.

Бег, кросс, отжимание от пола на кулачках, качание пресса, подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку и т.д.

#### **6. Основы техники и тактики бокса.**

Техника бинтования кистей рук.

Боевое положение кулака.  
Боевая стойка ( фронтальная, левосторонняя, правосторонняя).  
Перемещения (в стороны).  
Шаги (вперед- назад, вправо- влево).  
Подскоки.  
Приставные шаги.  
Повороты (влево- вправо).  
Боевые дистанции.  
Техника ударов руками.  
Техника защиты от ударов руками.  
Прямые удары руками и защита от них (прямой удар левой рукой).  
Прямой удар правой рукой.  
Защита от прямых ударов.  
Боковые удары руками и защита от них.  
Удары руками снизу и защита от них.

Классификация техники и тактики боксера. Основные понятия о технике и тактике бокса. Значение техники и тактики в совершенствовании боксера и достижении высоких спортивных результатов. Перемещение боксера на дистанции. Стойка боксера. Ходьба. Движение в челночном шаге. Дистанция до цели. Техника проведения прямых, боковых, нижних ударов в голову и корпус. Техника защитных действий.

Современное представление о тактике.  
Тактические действия.

## 7. Спарринги и соревнование.

На начальном этапе обучения организуется спарринг, для устранения ошибок в технике и тактике. Учатся проводить анализ боя. Проводятся соревнования, первенство Углегорского городского округа.

## **Младшая группа.**

### 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – основное звено физкультурного движения. Развитие бокса в России. Физическая культура и спорт на Сахалине. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

### 2. Краткий обзор развития бокса.

Краткий обзор истории бокса в России. Обзор известных турниров, чемпионатов Мира, Европы. Состояние бокса в дореволюционной России. Продолжать учить характеристику бокса как вида спорта. Его значению в Российской системе физического воспитания. Влиянию бокса на организм человека.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Основные сведения о кровообращении, значении крови, о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Продолжать учить - влияние физических упражнений на работоспособность.

4. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс.

Продолжать учить – общим гигиеническим требованиям к занимающимся боксом с учетом его специфических особенностей. Режиму дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждению спортивных травм на занятиях боксом. Гигиеническим требованиям к спортивной одежде и инвентарю.

5. ОФП.

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание прессы. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд.

6. Основы техники и тактики бокса.

Характеристика основных приемов (одиночных ударов, серий ударов) техники. Изменения в технике и тактике бокса в связи с действующими правилами. Техника и тактика боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Продолжать учить основным понятиям о технике и тактике бокса. Значению техники и тактики в совершенствовании боксера. Понятию о стиле искусного боксирования.

7. Спарринги и соревнования.

Областные соревнования, проходящие в г. Южно-Сахалинске: «Сахалинские надежды» и «Кубок Победы».

Продолжать учить проводить анализ боя. Организовывать спарринги для устранения ошибок в технике и тактике.

## **Средняя группа.**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Значение развития моральных, волевых и физических качеств для успехов в труде и достижений в спорте. История физической культуры и спорта. Олимпийские игры.

Продолжать учить значению физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

### **2. Краткий обзор развития бокса.**

Основные, наиболее характерные периоды развития бокса в России. Современное состояние бокса (массовость, уровень спортивных достижений, кадры, базы, инвентарь и т.д.). Развитие бокса среди юношей. Русские боксеры на Олимпийских играх. Зональные, Всероссийские турниры.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы и деятельности организм. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Продолжать учить общим понятиям о строении организма, взаимодействию органов и систем. Работоспособности мышц и подвижности суставов.

### **4. Гигиена. Врачебный контроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям боксом. ТБ на ринге.

Продолжать учить регулированию веса спортсмена, режиму дня, режиму питания, понятию о спортивной форме и тренировке. Врачебному контролю и самоконтролю.

### **5. ОФП.**

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание пресса. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд.

### **6. Основы техники и тактики боя.**

Значение техники и тактики в совершенствовании боксера и достижении высоких результатов. Понятие о стиле искусного боксирования. Целесообразность применения отдельных технических приемов в бою на ринге. Исключение нокаутирующих ударов в юношеском боксе, исключение боя «удар на удар».

Продолжать учить основным приемам (одиночных ударов, серий) техники, совершенной защите, искусному обыгрыванию, маневрированию;

- технике и тактике бокса на дальней, средней и ближней дистанциях.

## 7. Спарринги и соревнования.

Участие в районных, областных и зональных соревнованиях.

Продолжать учить проводить анализ боя. Проводятся спарринги для устранения ошибок в технике и тактике.

## **Старшая группа.**

### 1. Физическая культура и спорт в России.

Современный спорт. Российский спорт. Любительский и профессиональный спорт.

Закрепить понятие о физической культуре, ее значения для укрепления здоровья, значение развития моральных, волевых и физических качеств для успехов в труде и достижений в спорте.

### 2. Краткий обзор развития бокса.

Любительский и профессиональный бокс.

Закрепить основные, наиболее характерные периоды развития бокса в России. Современное состояние бокса. Развитие бокса среди юношей.

3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Работоспособность мышц и суставов. Понятие об утомлении и переутомлении. Систематические занятия физическими упражнениями как непереносимое условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Закрепить общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Влияние занятий физическими упражнениями (в частности боксом) на организм человека в целом и отдельные органы и системы.

### 4. Гигиена. Врачебный контроль. Предупреждение травм. ТБ на занятиях.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях боксом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения. Переломы. Причины травм и их профилактика. Доврачебная помощь. Значение массажа и самомассажа. ТБ на занятиях.

Закрепить знания о режиме дня, питания, регулировании веса спортсмена, понятие о тренировке и спортивной форме.

## 5. ОФП.

Бег, кросс. Отжимания на кулачках от пола, качание пресса. Подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку, максимальное количество нанесения ударов по мешку за 30 секунд, броски мяча в баскетбольную корзину. Гимнастика.

## 6. Основы техники и тактики боя.

Атакующая, контратакующая и оборонительная формы боя. Тактическая организация боя: изучение особенностей противника путем наблюдений и ложных действий; оценка обстановки; принятие решений и умение скрыть их от противника. Воспитание инициативности и решительности в принятии решения.

Закрепить виды боя, технику и тактику боя на разных дистанциях, совещенную защиту, обыгрывание, маневрирование, исключение нокаутирующих ударов. Значение техники и тактики в совершенствовании боксера.

## 7. Спарринги и соревнования.

Проводятся спарринги, районные, областные, зональные, всероссийские соревнования.

## Список литературы

1. Абдель ФатахМабрукХедр Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14 – 15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1981. – 18с.
2. Богуславский В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989. – 21с.
3. Бутенко Б.Н. Специализированная подготовка боксера// Бокс: Ежегодник. – М., 1980. – с.56-65.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330с.
5. Дегтярев И.П., Концев К.Н., Гаськов К.В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с.16-18
6. Джероян Г.О., Худадов М.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – с. 66-71.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1980. – 83с.
8. Ким В.В. Методика тренировки и оценки выносливости студента-боксера. – Свердловск, 1982. – 32с.
9. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной выносливости боксеров на предсоревновательном этапе: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1982. – 23 с.
- 10.Кургузов Г.В., Русанов В.Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 15-16.
- 11.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 280с.
- 12.Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 235с.
- 13.Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – с. 19.
- 14.Набатникова М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. – М., 1980. – 52с.
- 15.Программа «БОКС» для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Н. Павловой – М.: 1986.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Стольная Марина Владимировна

Действителен с 10.06.2022 по 10.06.2023