

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического объединения педагогов
дополнительного образования
Руководитель МО

_____ Коклин Н.П.

Протокол №
от августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Ю.А. Емельянова

Приказ №
от августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Рукопашный бой»

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель: Чесноков Роман
Александрович
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я - боец» модифицированная, разработана для организации занятий по совершенствованию приемов рукопашного боя для учащихся в возрасте 11-18 лет на углубленном уровне и содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств у учащихся.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены-рукопашники, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Новизна данной образовательной программы основывается на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в процессе специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащихся:

- развивается мотивация к познанию и творчеству;
- обеспечивается эмоциональное благополучие учащихся;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- физическое, духовное и интеллектуальное развитие учащихся;
- происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся посредством овладения мастерством рукопашного боя.

Задачи:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).
- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- освоение техники и тактики рукопашного боя;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения.

Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все учащиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения учащихся к выполнению упражнений.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

В основе содержания программы «Я - боец» заложены общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к

общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств учащихся.

Формы и режим занятий. Основной формой организации обучения по программе является учебно-тренировочное занятие.

Ожидаемые результаты. При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

знают:

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

владеют:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.

В ходе обучения по образовательной программе «Я-боец» у учащихся сформируются:

- *Личностные универсальные учебные действия:*
 - широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
 - адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.
- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
 - умение принимать и сохранять учебную задачу;
 - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- *Познавательные универсальные учебные действия:*
 - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 - осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
 - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Способы и формы подведения итогов реализации программы

Для оценки эффективности усвоения общеразвивающей дополнительной программы «Я - боец» определены критерии, показывающие развитие физических качеств учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль осуществляется в течение всего учебного года. Он предусматривает

1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня, а также добавляется результативность выступления на соревнованиях различных уровней.

В начале и в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для планирования учебно-тренировочных занятий на будущий год, а также составления индивидуального маршрута развития перспективных учащихся.

Формы и способы фиксации результатов:

- портфолио учащихся.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия (татами) на пол;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
- спортивная форма: борцовки, чешки, защита на колени, локти;
- весы для взвешивания учащихся.

Учебно-тематический план

1 год (модуля) обучения

| № | Название темы, раздела | Количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 64 | 10 | 54 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 | 6 | 34 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 47 | 7 | 40 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 | - | 2 |
| | Итого | 157 | 24 | 133 |

Содержательная характеристика

1 год (модуля обучения)

1. Вводное занятие (4 часа).

Теория. Введение в общеобразовательную программу «Я боец». Развитие рукопашного боя в России. Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП. (Бег на 30 м с низкого старта, прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000м) (*Приложение 1*)

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (100 часов)

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика. Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

- на укрепление мышечного корсета;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичных мышц;
- исправление дефектов телосложения и осанки: упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;
- на развитие способности проявлять силу в различных движениях;

-повышение способности концентрировать внимание и усилия:
упражнения со штангой;

-изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);

-прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;

-метание снарядов в цель;

-на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;

-повышение ловкости; повышение общей выносливости:
общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;

-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;

-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

-развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;

-улучшение координации движений;

-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Спортивные игры: футбол.

Подвижные игры: «пятнашки», спортивные эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (60 часов)

Теория. Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость). Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости или темпа движений; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения упражнений; - усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты: -для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; -для совершенствования стартового разгона; -для повышения абсолютной скорости; -для повышения скорости рывково-тормозных действий; -для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости: -упражнения низкой, средней и высокой интенсивности

4. Техничко-тактическая подготовка (50 часов)

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

5. Контрольно-переводные испытания (2 часа)

Сдача нормативов.

Список литературы

для педагога:

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ [Текст] / А.О. Акопян, Д.И. Долганов. - М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев [Текст]: автореферат кандидата педагогических наук / С.А. Астахов.- М, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Войцеховский. - М.: ФиС, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология [Текст] / И.П. Волков. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров. - М.: Лептос, 1994
8. Коблев, Я.К., Письменский, И.А., Чермит, К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. - Майкоп, 1990
9. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
- 10.Макарова, Г.А. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003
- 11.Макарова, Г.А., Локтев, С.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г.А Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005

12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991
13. Найдиффер, Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р.Н. Найдиффер. – М.: ФиС, 1979
14. Озолин, Н.Г. Наука побеждать [Текст]: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство Астрель, 2003
15. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка [Текст]: учебное пособие ГОУ ВПО ВГАФК / В.А. Осколков. – Волгоград, 2003
16. Петерсен, Л. Травмы в спорте [Текст] / Л. Петерсен. – М.: ФиС, 1981
17. Семенов, Л.П. Советы тренерам [Текст] / Л.П. Семенов. – М.: ФиС, 1980
18. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) [Текст]. – М.: Олимпия Пресс, 2005
19. Хартманин, Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка [Текст] / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.
20. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001

для учащихся:

1. Эймингас, П.А. Самбо: первые шаги [Текст] / П.А. Эймингас. – М.: 1992.
2. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкый, А.Г. Учимся дзю-до с Владимиром Путиным [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкый. – М.: 2002
3. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс: обучение и тренировка [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / Зациорский В.М. – М.: ФиС, 1970