

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«БОКС»**

Москва 2025г.

## **Автор(ы)-составитель(и) ДООП**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## **Содержание**

|  |    |
|--|----|
| 1. Общая характеристика программы.....   | 4  |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....  | 4  |
| 1.2. Нормативная правовая база .....   | 5  |
| 1.3. Планируемые результаты обучения программы .....   | 6  |
| 1.4. Категория учащихся .....  | 7  |
| 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы .....   | 8  |
| 1.6. Период обучения и режим занятий .....   | 8  |
| 1.7. Документ об освоении программы.....   | 9  |
| 2. Содержание программы.....   | 9  |
| 2.1. Планируемый календарный учебный график .....  | 9  |
| 2.2. Учебный план.....   | 10 |
| 2.3. Содержание программы дисциплин.....   | 11 |
| 2.4. Формы аттестации .....  | 14 |
| 3. Организационно-педагогические условия.....  | 15 |
| 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса..... | 15 |
| 3.2 Материально-технические условия реализации программы.....  | 16 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы .....   | 16 |

# **1. Общая характеристика программы**

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Спортивно-соревновательная направленность.** Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям боксом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к единоборствам и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «бокс», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для боксёрской подготовки. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах бокса, включая технику ударов, защитных действий и передвижений по рингу, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для единоборств, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям боксом. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания

благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия боксом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимоуважения, эмпатии и конструктивного общения.

**7. Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

## **1.2. Нормативная правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

8. Правила вида спорта «бокс», утверждённые приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

13. Положение о соревнованиях по боксу, утверждённое Федерацией бокса России

14. Правила соревнований по боксу Федерации бокса России

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по боксу)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### **1.3. Планируемые результаты обучения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Бокс» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции   | Образовательный результат   |
|-----------------|--|---------------------------------------|---|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1.                               | Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>Умеет отбирать и применять методы |

| <b>Код компетенции</b> | <b>Наименование компетенции</b> | <b>Код индикатора достижения компетенций</b> | <b>Наименование компонента компетенции</b>   | <b>Образовательный результат</b>   |
|------------------------|---------------------------------|--|--|--|
|                        | профессиональной деятельности   |  |  | поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния   |
|                        |                                 | УК-7.2.                                      | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки<br>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности |

Таблица 1

| <b>№ п/п</b> | <b>Направленность образовательной деятельности программы</b> | <b>Результаты обучения программы</b>  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|
|              |  | <b>Знания</b>   | <b>Умения</b>  | <b>Владения</b>  |
| 1.           | Физкультурно-спортивная направленность                       | Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ударов, защитных действий и передвижений в боксе; знает принципы построения тренировочного процесса в единоборствах; знает правила соревнований Федерации бокса России; знает основы профилактики травматизма в контактных видах спорта. | Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия бокса с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет применять защитную экипировку. | Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов (прямых, боковых, снизу), защитных действий (уклонов, ныроков, подставок, отходов) и передвижений по рингу; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления. |

#### 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Бокс».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий боксом или другими единоборствами, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям боксом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям контактными видами единоборств.

## **1.5. Форма обучения и сроки освоения программы**

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» рассчитано на три года обучения.

## **1.6. Период обучения и режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю в вторник и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник в 18:00 и четверг в 18:00.

При этом посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств боксёра и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку

теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

## **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Календарный учебный график программы по боксу разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники бокса и развитие специальных физических качеств. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения ударов и защитных действий, динамики показателей физической подготовленности и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах бокса, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

## Календарный учебный график

Таблица 2

| Учебный год             | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь   |
|-------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|
| <b>Четный семестр</b>   |          |         |        |         |          |
| 1-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ   |
| 2-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ   |
| 3-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ   |
| <b>Нечетный семестр</b> |          |         |        |         |          |
| Учебный год             | Январь   | Февраль | Март   | Апрель  | Май-Июнь |
| 1-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ПА    |
| 2-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ПА    |
| 3-й год                 | УЗ/ТКУ   | УЗ/ТКУ  | УЗ/ТКУ | УЗ/ТКУ  | УЗ/ИА    |

## 2.2. Учебный план

Таблица 3

| Наименование дисциплины                                      | Общая трудоемкость, час  | Часы контактной работы, час |             |     | Самостоятельная работа, час | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |         |  |  |
|--|--|-----------------------------|-------------|-----|-----------------------------|------------------|--------------------------|---------|--|--|
|  |  | Всего                       | В том числе |     |                             |                  | Зачет                    | Экзамен |  |  |
|  |  |                             | Л*          | ПР* |                             |                  |                          |         |  |  |
| 1  | 2  | 3                           | 4           | 5   | 6                           | 7                | 9                        | 10      |  |  |
| <b>1. Раздел «Техническая подготовка боксёра»</b>            | 100  | 100                         | —           | 100 | —                           | ПЗ               | Да                       | Нет     |  |  |
| Тема 1. Техника ударов в боксе                               | 33   | 33                          | —           | 33  | —                           | ПЗ               | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 2. Техника защитных действий                            | 33   | 33                          | —           | 33  | —                           | ПЗ               | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования | 34   | 34                          | —           | 34  | —                           | ПЗ               | Да                       | Да      |  |  |
| <b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b> | 114  | 114                         | —           | 114 | —                           | ПЗ, СН           | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации     | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, СН           | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости            | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, СН           | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма         | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, СН           | Да                       | Да      |  |  |
| <b>3. Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»</b>  | 114  | 114                         | —           | 114 | —                           | ПЗ, С            | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 1. Основы тактики боя и ведения поединка                | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, С            | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 2. Психологическая подготовка боксёра                   | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, С            | Да                       | Да      |  |  |
| Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ            | 38   | 38                          | —           | 38  | —                           | ПЗ, С            | Да                       | Да      |  |  |
| Итого:   | 328  | 328                         | —           | 328 | —                           | ПЗ, С            | Да                       | Да      |  |  |
| Итоговая аттестация  | <b>Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)</b> |                             |             |     |                             |                  |                          |         |  |  |
| Всего:   | <b>328 часов</b>   |                             |             |     |                             |                  |                          |         |  |  |

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## **2.3. Содержание программы дисциплин**

### **Раздел 1. Техническая подготовка боксёра**

#### **Тема 1. Техника ударов в боксе**

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники основных ударов, применяемых в боксе. Изучаются прямые удары левой и правой рукой (джеб и кросс), являющиеся фундаментом атакующих действий боксёра и позволяющие контролировать дистанцию, набирать очки и подготавливать более мощные атаки. Осваиваются боковые удары (хуки), эффективные на средней и ближней дистанции, а также удары снизу (апперкоты), применяемые преимущественно в ближнем бою.

Особое внимание уделяется формированию правильной структуры удара, включающей оптимальную постановку кулака в момент контакта, координацию работы ног и корпуса для передачи импульса в ударную руку, сохранение защитной позиции свободной рукой и возвращение в исходное положение после завершения удара. Прорабатываются серии ударов различной конфигурации, позволяющие развивать атаку и не давать противнику возможности организовать эффективную защиту. Техническое совершенствование осуществляется посредством работы на снарядах (мешках, грушиах, лапах), в парах и в условиях условных и вольных боёв.

#### **Тема 2. Техника защитных действий**

Данная тема направлена на формирование арсенала защитных действий, обеспечивающих безопасность боксёра в поединке и создающих предпосылки для организации контратакующих действий. Изучаются защиты при помощи рук: подставки ладони, предплечья и плеча под удары противника, отбивы и блоки, позволяющие нейтрализовать атаку при минимальном расходе энергии и сохранении выгодной позиции.

Осваиваются защиты движением туловища: уклоны вправо и влево от прямых ударов, нырки под боковые удары, отклоны назад. Данные защитные действия позволяют избежать контакта с ударом противника и одновременно создают возможности для нанесения контрударов в открывшиеся зоны. Изучаются защиты передвижением: шаги назад и в стороны, позволяющие выйти из зоны поражения и разорвать дистанцию. Формируются навыки комбинирования различных защитных действий и их интеграции с контратакующими ударами.

#### **Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования**

Содержание темы посвящено освоению рациональной техники перемещений по рингу, являющейся основой эффективного ведения боя на всех дистанциях. Изучается боксёрская стойка, обеспечивающая устойчивое равновесие, готовность к атакующим и защитным действиям, оптимальное распределение веса тела. Осваиваются приставные шаги во всех направлениях, скользящие перемещения, повороты и развороты, позволяющие контролировать пространство ринга и занимать выгодное положение относительно противника.

Особое внимание уделяется координации работы ног с ударными и защитными действиями руками, формированию навыков сохранения дистанции и её сокращения или увеличения в зависимости от тактической ситуации. Прорабатывается техника входа в ближний бой и выхода из него, челночные перемещения для поддержания активности и контроля темпа поединка. Формируются навыки работы на канатах и в углах ринга, умение использовать геометрию ринга в своих интересах.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность ударных действий боксёра. Изучаются методы развития быстроты одиночного движения и частоты движений, необходимых для нанесения быстрых и неожиданных для противника ударов. Применяются упражнения с отягощениями малого и среднего веса, выполняемые с максимальной скоростью, работа на снарядах в режиме скоростных серий, упражнения для развития стартовой скорости.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающие упражнения на согласование движений различных звеньев тела, выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работу со скакалкой различной сложности. Развиваются способности к пространственной ориентировке, чувство дистанции и времени, умение быстро переключаться между различными двигательными действиями. Значительное внимание уделяется развитию реакции на движущийся объект и реакции выбора, критически важных для своевременного реагирования на действия противника.

### **Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости**

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность боксёра поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего поединка и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, работы на кардиотренажёрах. Данный вид выносливости создаёт базу для восстановления между раундами и интенсивными тренировочными сериями.

Изучаются методы развития специальной выносливости боксёра, проявляющейся в способности выполнять интенсивную работу ударного и защитного характера в условиях нарастающего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, работа на снарядах и в парах сериями с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими соревновательный режим, многораундовые спарринги с различными партнёрами. Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту ударов и передвижений в заключительных раундах боя.

### **Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма**

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для бокса. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении ударов и защитных действий. Изучаются методы развития подвижности в суставах, критичных для техники бокса: плечевых, локтевых, тазобедренных.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц-стабилизаторов кора, обеспечивающих передачу усилия от ног к рукам при ударах и защиту позвоночника от перегрузок. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышц шеи, снижающие риск травм при пропуске ударов. Изучаются правила бинтования кистей, использования капы, шлема и иного защитного снаряжения. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок.

### **Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка**

#### **Тема 1. Основы тактики боя и ведения поединка**

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического построения боя с учётом индивидуальных особенностей боксёра и характеристик противника. Изучаются основные тактические модели ведения поединка: атакующая, контратакующая, защитная, а также их комбинации в зависимости от складывающейся ситуации. Формируется понимание значения темпа боя и методов его контроля, умение навязывать противнику удобный для себя режим работы.

Осваиваются тактические приёмы подготовки атаки: финты, ложные движения, провоцирующие действия, создающие предпосылки для нанесения результативных ударов. Изучаются принципы выбора дистанции боя в зависимости от собственных антропометрических данных и особенностей противника, методы навязывания выгодной дистанции и противодействия попыткам противника изменить её. Формируются навыки тактического анализа действий противника в ходе боя и оперативной коррекции собственного тактического плана.

#### **Тема 2. Психологическая подготовка боксёра**

Данная тема направлена на формирование психологических качеств и навыков саморегуляции, необходимых для успешной соревновательной деятельности в боксе. Осваиваются методы управления предстартовым состоянием, включающие техники снижения избыточной тревожности и методы мобилизации при недостаточном уровне возбуждения. Изучаются приёмы концентрации внимания на значимых элементах соревновательной ситуации, формирования оптимального боевого настроя.

Значительное внимание уделяется воспитанию волевых качеств боксёра: смелости и решительности, необходимых для ведения активных атакующих действий; настойчивости, позволяющей продолжать борьбу при неблагоприятном развитии поединка; самообладания, обеспечивающего контроль над эмоциями в стрессовых ситуациях; способности переносить болевые ощущения и утомление. Формируются навыки позитивного мышления, конструктивного отношения к неудачам и поражениям как к источнику опыта для дальнейшего совершенствования.

#### **Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ**

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в условных и вольных боях на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня для желающих. В тренировочном процессе моделируются условия официальных поединков: работа по раундам установленной продолжительности, использование полного комплекта защитного снаряжения, присутствие условного судьи.

Практический раздел темы предусматривает возможность участия занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые соревнования. Соревновательная практика рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства. Осваиваются методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видеоразбор проведённых боёв, выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика бокса как вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

| Итоговая балльная оценка | Традиционная система | Базовая система | ECTS                     |                          |
|--------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
|                          |                      |                 | Для традиционной системы | Для традиционной системы |
| 95–100 баллов            | Отлично              | Зачтено         | A                        | A                        |
| 85–94 баллов             |                      |                 | B                        | B                        |
| 75–84 балла              | Хорошо               |                 | C                        | C                        |
| 65–74 балла              | Хорошо               | Зачтено         | D                        | D                        |
| 55–64 балла              | Удовлетворительно    |                 | E                        | E                        |
| от 0 до 54 балла         | Неудовлетворительно  | Не засчитано    | F                        | F                        |

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику силового троеборья как вида спорта, требующего планомерного развития силовых качеств, освоения рациональной техники соревновательных упражнений и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

## Критерии начисления дополнительных баллов

| Тип деятельности  | Баллы | Примечания   |
|---|-------|--|
| Членство в сборной команде института (факультета) по боксу с участием в соревнованиях                                 | 30    | Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований. |
| Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по боксу   | 30    | Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.  |
| Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры | 10    | Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали единоборств и иные массовые мероприятия.          |

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

| Ф.И.О. преподавателя          | Наименование ВУЗа (который окончил)   | Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация   | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж научно-педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины                                    |
|-------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|
|                               |   |  |   | Всего                             | В том числе по читаемой дисциплине |   |
| Ледяев Константин Анатольевич | Московский городской педагогический университет г. Москва. Диплом Магистра 117718 1320761, рег. № 332 от 04.07.24.<br>Специальность «Педагогическое образование». Квалификация: «Преподаватель по физической культуре и спорту» | Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по кикбоксингу   | 15 лет и более                                      | 10                                | 10                                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» |
| Герасимов Михаил Владимирович | Саратовский государственный университет г. Москва. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация: «Тренер преподаватель»  | Штатный сотрудник<br>Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта России, заслуженный тренер России | 15 лет и более                                      | 15                                | 15                                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» |

## **3.2 Материально-технические условия реализации программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по боксу и санитарно-гигиеническим нормам.

**1. Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.**

Тренировочный процесс осуществляется в специализированном зале единоборств, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по боксу. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения упражнений на передвижение и работы в парах.

**2. Основное спортивное оборудование.** Зал укомплектован боксёрским рингом стандартных размеров для проведения учебных боёв и спаррингов. Для отработки ударной техники используются боксёрские мешки различного веса и размера, напольные и настенные груши, пневматические груши для развития скорости и точности ударов. В распоряжении тренера-преподавателя имеются боксёрские лапы и пады для индивидуальной работы с обучающимися.

**3. Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащён скакалками различной длины, медицинболами, гантелями, эспандерами и резиновыми лентами. Имеются гимнастические маты для выполнения упражнений на гибкость и общую физическую подготовку. Зал укомплектован зеркалами для визуального контроля техники выполнения ударов и защитных действий, секундомерами и таймерами для регламентации работы по раундам.

**4. Защитное снаряжение.** Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество боксёрских перчаток различного веса (от 10 до 16 унций), снарядных перчаток, боксёрских шлемов, защитных раковин и кап. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено обучение правильному использованию защитного снаряжения.

**5. Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций и теоретических бесед используется тренерская комната.

**6. Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для контактных видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений.

## **3.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

**1. Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в зале единоборств и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и защитного снаряжения, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру ударов и защитных действий, работу в боксёрской стойке, бой с тенью.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

**2. Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники ударов, защитных действий и передвижений, составляющих технический арсенал боксёра.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боксёрскую стойку, технику основных ударов и защит, учатся контролировать положение тела в различных фазах движения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем они объединяются в комбинации.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнёра. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством работы на снарядах, в парах на лапах, в условиях и вольных боях с соблюдением принципа постепенности и контроля нагрузки.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых боксёру.

**3. Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения

и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее посильные общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, бой с тенью, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.

## **Основная литература**

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560410>
2. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гаракян, З.М. Хусайнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13628-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566835>
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 321 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19946-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566880>

## **Дополнительная литература**

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

## **Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

## **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

| <b>Название сайта</b>   | <b>Характеристика</b>   |
|---|---|
| <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки                            | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС  |
| <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online» | На данном сайте представлена литература разной тематики   |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологий, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |