

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Бокс здесь понимается как олимпийский вид единоборств с собственной системой весовых категорий, разрядными требованиями, жёсткими правилами соревнований и устоявшейся методикой многолетней подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня боксёрской подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах, чемпионатах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по восьми взаимосвязанным направлениям, каждое из которых вносит собственный вклад в становление спортсмена-студента:

- спортивно-соревновательная подготовка ориентирована на систематическую работу со студенческой молодёжью академии, проявляющей интерес к занятиям боксом. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, демонстрирующие выраженную предрасположенность к единоборствам и устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов, составляют ядро контингента. Особое внимание уделяется подготовке 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;

- оздоровительный компонент направлен на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни через систематическое освоение 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. Практика подтверждает, что именно регулярная работа на ринге заставляет студента осознать прямую связь между систематической физической активностью и качеством собственной жизнедеятельности, формирует потребность в занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни;

- физическое развитие предусматривает целенаправленное комплексное совершенствование скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции. Существенное значение придаётся техническому мастерству 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 к специфическим нагрузкам, характерным для единоборств, что снижает риски возникновения травм и создаёт базу для достижения результатов в избранном виде спорта;

- система выявления и поддержки способных обучающихся предполагает реализацию мероприятий по отбору лиц с выраженными задатками к занятиям боксом. Для перспективных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса,

уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня, методическом сопровождении тренировочного процесса и создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства;

- профессиональное самоопределение формируется через приобретение компетенций, востребованных в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке. Освоение программы создаёт предпосылки для осознанного выбора дальнейшего образовательного и карьерного пути в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Компетенции боксёра обладают выраженным трансферным характером. Развиваемая в поединке способность к мгновенному принятию решений в условиях стресса напрямую востребована в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической и психологической подготовленности в эффективности будущего государственного служащего;

- личностное развитие происходит через формирование волевых качеств, среди которых настойчивость, решительность, самообладание, смелость и способность к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, воспитывает дисциплинированность как устойчивую характеристику поведения и целеустремлённость в достижении поставленных целей. Развиваются навыки взаимодействия, взаимоуважения, эмпатии и конструктивного общения. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно регулярные спарринги формируют у студента то внутреннее спокойствие перед лицом внешнего давления, которое невозможно получить в аудитории;

- социальная адаптация обеспечивается оптимизацией соотношения учебной и спортивной деятельности. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведётся с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что минимизирует негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Примечательно, что боксёрское сообщество отличается жёсткой внутренней дисциплиной и культурой уважительного отношения к спарринг-партнёру, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде, обеспечивая успешную интеграцию в образовательную среду академии;

- воспитательный потенциал реализуется через формирование патриотических чувств и гражданской ответственности. 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 порождает чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту. Бокс как культурное явление мирового значения приобщает студента к спортивному наследию и воспитывает уважение к традициям вида спорта.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		профессиональной деятельности	Умеет отбирать и применять методы 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
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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	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	Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов (прямых, боковых, снизу), защитных действий (уклонов, нырков, подставок, отходов) и передвижений по рингу; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов и	Имеет опыт участия в соревнованиях по боксу, ведения дневника самоконтроля, работы в спаррингах

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		спорта.	применять защитную экипировку.	средств восстановления.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика бокса как контактного вида единоборств задаёт требования к контингенту, отличные от требований в видах спорта с преобладанием циклических движений. Они сводятся к трём позициям:

- 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. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, знающие лишь базовую стойку, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает;

- неперенным 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. Предшествующий опыт в других ударных видах спорта рассматривается как благоприятный фактор.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранный на ринге технический элемент через десять минут проверяется в условном бою, а ошибка, допущенная в спарринге, в тот же день становится предметом разбора. Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и объяснение технических элементов, работа на снарядах (мешках, грушах, лапах), работа в парах, условные и вольные бои с различным уровнем сопротивления, анализ проведенных спаррингов. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных заданий до участия в официальных турнирах. Видеоанализ техники и тактических действий применяется как инструмент в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю во вторник и четверг. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: вторник и четверг с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырёх академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных физических качеств боксёра и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

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

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в футболе, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в единоборствах. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники бокса и развитие специальных физических качеств.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе

тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, результаты условных и вольных боёв, динамика показателей физической подготовленности и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах бокса, участие в контрольных спаррингах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
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
Четный семестр					
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки боксёра, от технического фундамента через физическую подготовку к тактике и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «—», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка боксёра»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника ударов в боксе	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника защитных действий	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Основы тактики боя и ведения поединка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка боксёра	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка боксёра	
<i>Тема 1.1. Техника ударов в боксе</i>	Тема охватывает системное изучение и совершенствование техники основных ударов, применяемых в боксе. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Базовые удары. Прямые удары левой и правой рукой (джеб и кросс) рассматриваются как фундамент атакующих действий боксёра, позволяющий контролировать дистанцию, набирать очки и подготавливать более мощные атаки. Боковые удары (хуки) эффективны на средней и ближней дистанции, а удары снизу (апперкоты) применяются преимущественно в ближнем бою. 2) Структура удара. Формирование правильной биомеханической структуры, 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. 3) Серии ударов. Проработка комбинаций различной конфигурации, позволяющих развивать атаку и лишать противника возможности организовать эффективную защиту. 4) Методы совершенствования. Работа на снарядах (мешках, грушах, лапах), в парах и в условиях условных и вольных боёв. Опыт показывает, что поставленный удар формируется не раньше второго года регулярных тренировок, и спешка здесь только вредит.
<i>Тема 1.2. Техника защитных действий</i>	Тема направлена на формирование арсенала защитных действий, обеспечивающих безопасность боксёра в поединке и создающих предпосылки для контратак. 1) Защиты руками. Подставки ладони, предплечья и плеча под удары противника, отбивы и блоки, позволяющие нейтрализовать атаку при минимальном расходе энергии и сохранении выгодной позиции. 2) Защиты туловищем. Уклоны вправо и влево от прямых ударов, нырки под боковые удары, отклоны назад. Данные действия позволяют избежать контакта с ударом противника и одновременно создают возможности для контратаки в открывшиеся зоны. 3) Защиты передвижением. Шаги назад и в стороны, позволяющие выйти из зоны поражения и разорвать дистанцию. 4) Комбинирование. Формирование навыков интеграции различных защитных действий с контратакующими ударами. При ближайшем рассмотрении видно, что именно качество защиты, а не сила удара отличает зрелого боксёра от начинающего.
<i>Тема 1.3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования</i>	Содержание посвящено освоению рациональной техники перемещений по рингу, являющейся основой эффективного ведения боя на всех дистанциях. 1) Боксёрская стойка. Обеспечение устойчивого равновесия, готовности к атакующим и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	защитным действиям, оптимальное распределение веса тела. 2) Базовые перемещения. Приставные шаги во всех направлениях, скользящие перемещения, повороты и развороты, позволяющие контролировать пространство ринга и занимать выгодное положение относительно противника. 3) Координация. Согласование работы ног с ударными и защитными действиями руками, формирование навыков сохранения дистанции и её изменения в зависимости от тактической ситуации. 4) Специальные перемещения. Техника входа в ближний бой и выхода из него, челночные перемещения для поддержания активности, работа на канатах и в углах ринга, использование геометрии ринга в своих интересах.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность ударных действий боксёра. 1) Быстрота. Методы развития быстроты одиночного движения и частоты движений, необходимых для нанесения быстрых и неожиданных для противника ударов. Упражнения с отягощениями малого и среднего веса, выполняемые с максимальной скоростью, работа на снарядах в режиме скоростных серий, упражнения для развития стартовой скорости. 2) Координация. Упражнения на согласование движений различных звеньев тела, выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работа со скакалкой различной сложности. Развитие пространственной ориентировки, чувства дистанции и времени, умения быстро переключаться между различными двигательными действиями. 3) Реакция. Развитие реакции на движущийся объект и реакции выбора, критически важных для своевременного реагирования на действия противника. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически одарённый студент проигрывает именно из-за недостатка координации, и работа над этим качеством становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность боксёра поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего поединка и тренировочного занятия. 1) Аэробная выносливость. Продолжительный бег в равномерном и переменном темпе, кроссовая подготовка, работа на кардиотренажёрах. Данный вид выносливости создаёт базу для восстановления между раундами и интенсивными тренировочными сериями. 2) Специальная выносливость. Интервальные методы тренировки, работа на снарядах и в парах сериями с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими соревновательный режим, многораундовые спарринги с различными партнёрами. 3) Скоростная выносливость. Методы, позволяющие сохранять быстроту ударов и передвижений в заключительных раундах боя. Практика подтверждает, что большинство нокаутов в студенческих соревнованиях происходит именно в третьем раунде,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	когда у неподготовленного боксёра падает скорость защитных действий.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для бокса. 1) Растягивание. Комплексы упражнений на мышцы плечевого пояса, спины, ног, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении ударов и защитных действий. Методы развития подвижности в суставах, критичных для техники бокса: плечевых, локтевых, тазобедренных. 2) Мышцы-стабилизаторы. Укрепление мышц кора, обеспечивающих передачу усилия от ног к рукам при ударах и защиту позвоночника от перегрузок. Комплексы для укрепления мышц шеи, снижающие риск травм при пропуске ударов. 3) Защитное снаряжение. Правила бинтования кистей, использования капы, шлема и иного защитного снаряжения. 4) Восстановление. Навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок.
Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка	
<i>Тема 3.1. Основы тактики боя и ведения поединка</i>	Осваиваются принципы тактического построения боя с учётом индивидуальных особенностей боксёра и характеристик противника. 1) Тактические модели. Атакующая, контратакующая, защитная модели ведения поединка, а также их комбинации в зависимости от складывающейся ситуации. Формирование понимания значения темпа боя и методов его контроля, умения навязывать противнику удобный для себя режим работы. 2) Подготовка атаки. Финты, ложные движения, провоцирующие действия, создающие предпосылки для нанесения результативных ударов. 3) Дистанция. Принципы выбора дистанции боя в зависимости от собственных антропометрических данных и особенностей противника, методы навязывания выгодной дистанции и противодействия попыткам противника изменить её. 4) Оперативный анализ. Навыки тактического анализа действий противника в ходе боя и оперативной коррекции собственного тактического плана. На первый взгляд тактика в боксе проста, но при ближайшем рассмотрении именно она определяет исход равных по физическим кондициям поединков.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка боксёра</i>	Тема направлена на формирование психологических качеств и навыков саморегуляции, необходимых для успешной соревновательной деятельности в боксе. 1) Предстартовое состояние. Методы управления состоянием, включающие техники снижения избыточной тревожности и методы мобилизации при недостаточном уровне возбуждения. Приёмы концентрации внимания на значимых элементах соревновательной ситуации, формирования оптимального боевого настроения. 2) Волевые качества. Смелость и решительность, необходимые для ведения активных атакующих действий; настойчивость, позволяющая

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	продолжать борьбу при неблагоприятном развитии поединка; самообладание, обеспечивающее контроль над эмоциями в стрессовых ситуациях; способность переносить болевые ощущения и утомление. 3) Отношение к поражениям. Формирование навыков позитивного мышления, конструктивного отношения к неудачам и поражениям как к источнику опыта для дальнейшего совершенствования. Бокс учит держать удар не только в прямом, но и в переносном смысле, и эта наука дорогого стоит.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ</i>	Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки. 1) Моделирование. В тренировочном процессе моделируются условия официальных поединков, работа по раундам установленной продолжительности, использование полного комплекта защитного снаряжения, присутствие условного судьи. 2) Соревновательная практика. Участие во внутривузовских первенствах РАНХиГС, межвузовских турнирах, открытых соревнованиях. Рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства. 3) Анализ. Методы комплексного анализа соревновательной деятельности, включающие видеоразбор проведённых боёв, выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл. Данные позволяют заключить, что без системного анализа выступлений прогресс спортсмена замедляется в два-три раза.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по боксу и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

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. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для интенсивной двигательной деятельности, и обеспечивает безопасные условия при проведении спаррингов.

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.

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.

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.

Вспомогательные помещения. Занимающимся 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.

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.

3.2. Учебно-методическое и информационное 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.

- **подготовительная часть 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 настроения. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

- **основная часть 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 условных 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.

- **заключительная часть 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.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусайнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- 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, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

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	А	А
85–94 баллов			В	В

75–84 балла	Хорошо	Зачтено	C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	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 стандартизированных 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.