МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»
_____ Ю.Н. Зиятдинова
3 июля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«Бокс для всех» (72 акад. часа)

Лицензия ФГБОУ ВО «КНИТУ» серия 90Л01, №0009203, рег. №2165 от 27.05.2016

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» (протокол от 03 07 2026 № 7)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» _____ У.А. Казакова

Казань, 2026

Цели обучения:	привлечь к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий боксом.
Задачи	- укрепить здоровье, содействовать физическому развитию; - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - обучить основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей; - приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта; - воспитать потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
Планируемые результаты обучения:	в результате обучения по программе, учащиеся должны **знать**: 1. основные понятия, термины бокса, 2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, 3. историю развития бокса, 4. правила соревнований в избранном виде спорта, 5. обозначение жестов рефери в ринге. **уметь**: 1. применять правила безопасности на занятиях, 2. владеть основами гигиены, 3. соблюдать режим дня, 4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.
Способы определения результативности.	Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в спарринг-боях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.
Соответствие квалификационным требованиям	программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Категория слушателей	физические лица старше 17 лет
Период обучения	72 акад. часа
Форма обучения	очная

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	**Общая продолжительность программы**
Очная	**4 месяца**

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объёме с использованием аудиторных занятий

№	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторные/ занятия, час.		СРС с ДОТ час	СРС без ДОТ час	Форма контроля
			Лк	ПЗ, СЗ, ЛЗ			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	Техника безопасности	2	2				
2	История и правила бокса	2	2				
3	Средства профилактики перенапряжения	2	2				
4	Общая физическая подготовка	22		22			
5	Специальная физическая подготовка	18		18			
6	Техническая и тактическая подготовка	18	2	16			
7	Тренерская и судейская практика	4	2	2			
8	Психологическая подготовка спортсмена	2	2				
Практики (стажировки) (если предусмотрено)		-					
Итоговая аттестация		**2**	**12**	**58**			**Сдача контрольных нормативов**
Итого		**72 часа**					

* *ОТ – общая трудоемкость, Лк – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ДОТ – дистанционные образовательные технологии, СРС – самостоятельная работа слушателя*

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин.

№ п/п	**Наименование тем**	**Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий**
Тема 1. Техника безопасности		
1.1	Инструктаж обучающихся	- Условия и поведение в спортивном зале - Правила поведения в помещениях для смены формы одежды. - Правила поведения во время занятий, защитная экипировка и т.п.
Тема 2. История и правила бокса		

2.1	Историческая справка	- Исторические этапы возникновения и развития бокса. - Знаменитые боксеры России и мира. - Правила в любительском боксе.
Тема 3. Средства профилактики перенапряжения		
3.1	Социобиологические средства восстановления	- Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
Тема 4. Общая физическая подготовка		
4.1	*Общая физическая подготовка на выносливость*	Разминка. Общая физическая подготовка (далее ОФП): - бег 2000 м, 3000 м, 5000 м; - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.); - прыжки на скакалке; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
4.2	*Развитие координационных способностей*	Разминка. ОФП: - кувырки; - прыжки, со скакалкой и без; - работа на кординационной лестнице; - школа бокса перед зеркалом; - упражнения с теннисным мячом. Заминка, растяжка
4.3	*Развитие гибкости*	Разминка. ОФП: - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка
4.4	*Развитие скоростных качеств на ноги*	Разминка. ОФП: -ускорения 6х10м, 4х20м, 4х30 м, - бег с набивными мячами, с гантелями; - бег с резиновыми жгутами. Заминка, растяжка.
Тема 5. Специальная физическая подготовка		
5.1	*Специальная физическая подготовка на силу*	Разминка. Специальная физическая подготовка (далее СФП): - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.); - упражнения перед зеркалом; - упражнения в парах; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
5.2	*Специальная физическая подготовка с предметами*	Разминка. СФП: - упражнения с набивными мячами, с гантелями; - упражнения с резиновыми жгутами; - упражнения с бодибарами; - упражнения с дисками для штанги; - упражнения на боксерских мешках; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.

5.3	*Развитие быстроты ударов*	Разминка. СФП: - упражнения с дисками для штанги; - упражнения с гантелями и бодибарами; - упражнения на боксерских мешках; - школа бокса перед зеркалом; - упражнения со жгутами. Заминка, растяжка.
5.4	*Развитие силовой выносливости*	Разминка. СФП: - работа с набивными мячами, с гантелями; - работа с резиновыми жгутами; - упражнения на боксерских мешках; - упражнения в парах; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
Тема 6. Техническая и тактическая подготовка		
6.1.	*Техника перемещений в боксерской стойке. Виды дистанции*	- передвижения в боксерских стойках (шаги вправо и влево, шаги вперед и назад, передвижения подскоком и т.д.) - положение стойки в завистмости от тактической ситуации во время боя; - виды и особенности дистанций.
6.2	*Техника выполнения одиночных ударов*	Отработка техники выполнения разновидностей ударов: - прямые удара; - боковые удары; - удары снизу; - встречные удары; - удары с шагом в сторону (сайдстепы).
6.3	*Техника выполнения серийных ударов*	Виды серийных ударов: - удары под одноименный шаг; - удары под разноименный шаг; - атакующие комбинации; - встречные комбинации; - контратакующие и повторные комбинации.
6.4	*Техника защитных действий*	Отработка защитных действий: - защита от одиночных прямых ударов; - защита от серийных атак с двух рук.
6.5	*Тактико-техническая манера ведения боя с «левшой»*	- отработки конкретных комбинаций ударов; - отработка тактики перемещений на ногах; - отработки манеры ведения боя со спаринг-партнером; - антропометрические особенности соперника.
6.6	*Тактико-техническая манера ведения боя с высоким соперником*	- отработки конкретных комбинаций ударов; - отработка тактики перемещений на ногах; - отработки манеры ведения боя со спаринг-партнером; - антропометрические особенности соперника.
6.7	*Тактико-техническая манера ведения боя с низким соперником*	- отработки конкретных комбинаций ударов; - отработка тактики перемещений на ногах; - отработки манеры ведения боя со спаринг-партнером; - антропометрические особенности соперника.
6.8	*Тактико-техническая манера ведения боя с боксером «драчуном», «панчером»*	- отработки конкретных комбинаций ударов; - отработка тактики перемещений на ногах; - отработки манеры ведения боя со спаринг-партнером; - антропометрические особенности соперника.
6.9	*Тактико-техническая манера ведения боя с техничным боксером*	- отработки конкретных комбинаций ударов; - отработка тактики перемещений на ногах; - отработки манеры ведения боя со спаринг-партнером; - антропометрические особенности соперника.

Тема 7. Тренерская и судейская практика		
7.1	*Теоретические основы судейской и тренерской деятельности*	- обучение составлению положения проведения соревнований по боксу различных уровней; - обучение ведения судейских записок; - изучение команд рефери.
7.2	*Применение судейства и тренерской деятельности на практике*	- выявление и исправление ошибок в выполнении упражнений у студентов; - проведение тренировочного занятия совместно с преподавателем (тренером); - участие в судействе боя совместно с преподавателем (тренером).
Тема 8. Психология поведения спортсмена перед боем. - изучение ключевых предстартовых механизмов - изучение динамики предстартовых состояний - отработка саморегуляции, идеомоторного акта и мысленной рипетиции		
Семинарские занятия		Не предусмотрены
Лабораторные занятия		Не предусмотрены
Самостоятельная работа слушателя		Самостоятельные тренировки
Используемые образовательные технологии		Не предусмотрены

Требования к промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговая аттестация производится в форме сдачи контрольных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

Материально-технические обеспечение:

Лекционные и практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном всем необходимым спортивным инвентарем.

Места проведения практических занятий:

а) спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);

б) спортивный зал ДАС № 5 «отделение единоборств» (г. Казань, ул. Товарищеская, дом 40 Б).

Учебно-методическое обеспечение:

1. Основная литература

При изучении дисциплины «Бокс для всех» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в 23 боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

2. Дополнительная литература

В качестве дополнительных источников информации рекомендуется использовать следующую литературу:

1. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

3. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

4. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

5. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.

Кадровые условия:

Руководитель ДОП от образовательной организации назначается из числа профессорско-преподавательского состава (докторов и кандидатов наук) кафедры «Физического воспитания и спорта».

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модуля), и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Условия функционирования электронной информационно-образовательной среды:

При изучении дисциплины «Бокс для всех» использовали электронные источники информации:

1. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. http://www.iasi.org/ - Международная ассоциация спортивной информации.
3. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
4. http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ http://www.ruslan.kstu.ru/.
6. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России).
7. https://rusboxing.ru/ (сайт Федерации бокса России).

Руководитель программы:
доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»,
мастер спорта России — подпись — С.В. Деменев

Разработчики программы:
старший преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта» — подпись — Т.Ф. Каримов

доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»,
к.п.н., доцент _____ А.В. Куршев
подпись

И.о. заведующего кафедрой
«Физического воспитания и спорта»,
к.п.н., доцент, мастер спорта России _____ Р.Р.Хайруллин
подпись