

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки (208)»

УТВЕРЖДЕНА:
на заседании кафедры
Протокол №6 от 25 февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«БОКС»

Направление: 22.03.02 Металлургия

Электрометаллургия алюминия

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной подписью Составитель программы: Демидов Александр Геннадьевич Дата подписания: 02.06.2026

Документ подписан простой электронной подписью Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич Дата подписания: 02.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина «Бокс» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК ОС-7.2	Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	Знать Разновидности современных здоровьесберегающих технологий, цели, задачи и методические рекомендации. Уметь Выполнять физические упражнения с использованием современных здоровьесберегающих технологий и с учетом особенностей организма. Владеть Техникой выполнения основных общеразвивающих физических упражнений.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Бокс» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: «Бокс»

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 1
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Аудиторные занятия, в том числе:	64	64
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0
практические/семинарские занятия	64	64
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	264	264
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0

Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет
--	-------	-------

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Семестр № 1

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	24	1	264	Оценка объема двигательной активности и
2	Техническая подготовка					2	34			Оценка объема двигательной активности и, Оценка техники выполнения двигательных действий
3	Тестирование физической подготовленности					3	4			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		264	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
2	Техническая	Формирование двигательных умений и навыков по

	подготовка	спортивной дисциплине бокс.
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Семестр № 1

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общая физическая подготовка	24
2	Техническая подготовка	34
3	Тестирование физической подготовленности	4
4	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	2

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 1

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	264

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методики спортивной тренировки в учебном процессе: методические указания к практическим занятиям / А. Г. Демидов; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 29 с.

Экземпляры:er-44071ЭБ Ссылки: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-44071.pdf>

2.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Бокс": методические указания для практических занятий / А. Г. Демидов; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 62 с.

Экземпляры:er-44070ЭБ Ссылки: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-44070.pdf>

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общефизической подготовке / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с. Экземпляры:er-44113ЭБ Ссылки: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-44113.pdf>

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Стретчинг: методические указания к практическим занятиям / Е. Н. Коптева; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 41 с.

Экземпляры:er-44083ЭБ Ссылки: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-44083.pdf>

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Бокс": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / А. Г. Демидов; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 15 с.

Экземпляры:er-44067ЭБ Ссылки: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-44067.pdf>

6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

6.1.1 семестр 1 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODLE.

Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме «Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Определите составляющие входящие в понятие «здоровье».
2. Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
3. Понятие, цель и задачи здоровьесберегающих технологий.
4. Методические компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Виды здоровьесберегающих технологий.
6. Методы здоровьесберегающих технологий.
7. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Что предусматривает здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов.
9. Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов.
10. Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.2 семестр 1 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - >60 %.

6.1.3 семестр 1 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения;

2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;

0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.4 семестр 1 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям у юношей.

Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерии оценки.

Юноши.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

5 баллов -> 43;

4 балла - 35 - 43;

3 балла - 26-34;

2 балла - 17-25;

1 балл – 10-16;

0 баллов - <18.

2. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):

5 баллов – >15;

4 балла – 12-15;

3 балла – 8-11;

2 балла – 4-7;

1 балл – 1-3;

0 баллов – 0.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

5 баллов – >50;

4 балла – 44-50;

3 балла – 37-43;

2 балла – 30-36;

1 балл – 23-29;

0 баллов – <23.

4. Наклон вперед из положения стоя (см):

5 баллов – >14;

4 балла – 11-14;

3 балла – 7-10;

2 балла – 3-6;

1 балл – 0-(-1);

0 баллов – <(-1).

5. Прыжок в длину с места (см):

5 баллов – >240;

4 балла – 226 - 240;

3 балла – 211 - 225;

2 балла – 196- 210; 1 балл – 180-195;

0 баллов – <180.

6. Бег 100 м (с):

5 баллов – <13,2;

4 балла – 13,2-13,8;

3 балла – 13,9-14,5;

2 балла – 14,4 – 15,0; 1 балл – 15,1-15,7;

0 баллов – >15,7.

7. Бег 1000 м (мин, с):

5 баллов – <3,25;

4 балла – 3,25 – 3,40;

3 балла – 3,41 – 3,55; 2 балла – 3,56 – 4,10;

1 балл – 4,11–4,25;

0 баллов – >4,25.

8. Бег 3000 м (мин, с):

5 баллов – <12,20;

4 балла – 12,20 – 13,50;

3 балла – 13,51–15,20;

2 балла – 15,21–16,50;

1 балл – 16,51–18,20;

0 баллов – >18,20.

6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК ОС-7.2	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

7 Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Агафонов, С. В. Бокс: учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов, Н. А. Заводный. – Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022. – 34 с. – ISBN 978-5-7890-2001-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122377.html>

2. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-7937-2134-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

3. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 111 с. – ISBN 978-5-00151-401-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

4. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. – Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. – 43 с. – ISBN 978-5-6043222-5-3. – Текст: электронный //

Лань: электронно-библиотечная система. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/198677>

5. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2024. - 377 с. - ISBN 978-5-4487-1002-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

6. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. - 108 с. - ISBN 978-5-7944-3814-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

7. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

9 Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

10 Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем

1. Свободно распространяемое программное обеспечение 1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Свободно распространяемое программное обеспечение 2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. 1. Ринг тренировочный Ринг Спорт
2. Мешок для бокса
3. Мешок боксерский (кожа)