

**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
«КОРПОРАТИВНЫЙ ФИТНЕС»**

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

Старший преподаватель кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.Ю. Загородникова

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 «Корпоративный фитнес» одобрена на заседании кафедры физической культуры

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы.....	7
1.4. Категория учащихся.....	9
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	9
1.6. Период обучения и режим занятий.....	10
1.7. Документ об освоении программы.....	10
2. Содержание программы.....	11
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	11
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Содержание программы дисциплин.....	12
2.4. Формы аттестации.....	16
3. Организационно-педагогические условия.....	17
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	17
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корпоративный фитнес» для сотрудников Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации представляет собой интегрированную систему физкультурно-оздоровительной подготовки, объединяющую принципы современного фитнеса с оздоровительными технологиями, направленными на укрепление здоровья взрослого населения в условиях профессиональной деятельности. Название программы «Корпоративный фитнес» символизирует ключевые цели программы: формирование у сотрудников устойчивых функциональных резервов организма, повышение работоспособности и улучшение качества жизни через регулярную физическую активность.

1. Оздоровительно-коррекционная направленность. Программа «Корпоративный фитнес» ориентирована на систематическое укрепление здоровья и коррекцию функциональных нарушений у сотрудников в условиях профессиональной деятельности. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, направленную на формирование устойчивых навыков регулярной физической активности, адаптированной к возрастным особенностям и специфике трудовой деятельности сотрудников академии. Особое внимание уделяется применению методики функционального фитнеса как средства поддержания двигательной активности в течение всего рабочего дня, что позволяет компенсировать гиподинамию, возникающую при длительном пребывании в сидячем положении. Программа способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, повышению устойчивости к стрессовым воздействиям и снижению уровня утомляемости при умственной работе. Реализация программы осуществляется с учетом современных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения по физической активности для взрослого населения и принципов функциональной коррекции, что обеспечивает научную обоснованность и эффективность применяемых методик.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у сотрудников устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для корпоративного фитнеса. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики гиподинамии и стресса. Программа способствует осознанию сотрудниками взаимосвязи между систематической двигательной активностью, развитием физических качеств и качеством профессиональной деятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни. Особое внимание уделяется адаптации программы «Корпоративный фитнес» к особенностям сотрудников с различным уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями, что обеспечивает доступность и безопасность занятий для широкого контингента обучающихся.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание сотрудников, ориентированное на развитие функциональной силы, общей и специальной выносливости,

координационных способностей, гибкости и равновесия. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах корпоративного фитнеса, включая многосуставные движения, упражнения с собственным весом тела, элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма сотрудников к различным видам нагрузок, что является необходимым условием поддержания работоспособности в условиях высокой умственной нагрузки и снижения рисков возникновения профессионально обусловленных заболеваний. В процессе занятий используются методики функционального фитнеса, которые позволяют оптимизировать распределение физической активности в течение рабочего дня, предотвращая развитие гиподинамии и способствуя поддержанию высокого уровня энергетического баланса.

4. Направленность на формирование здорового образа жизни. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по формированию у сотрудников навыков здорового образа жизни в условиях корпоративной среды. Для этого разрабатываются индивидуальные рекомендации по интеграции физической активности в повседневную рабочую деятельность, включая оптимальное распределение функциональных нагрузок в течение рабочего дня, методы преодоления умственного утомления посредством кратковременных физкультурных пауз, а также рекомендации по сочетанию физической активности с режимом питания и отдыха. Формирование здорового образа жизни осуществляется посредством регулярного включения сотрудников в оздоровительные мероприятия, обеспечения методического сопровождения процесса самоконтроля за своим физическим состоянием, создания благоприятных организационно-педагогических условий для поддержания достигнутых результатов. Особое внимание уделяется обучению сотрудников методам самоконтроля за физическим состоянием и оценки эффективности применяемых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5. Направленность на корпоративное развитие. Освоение программы создаёт предпосылки для укрепления корпоративного духа и командной работы среди сотрудников академии. В процессе занятий сотрудники приобретают навыки эффективного взаимодействия в команде, развивают коммуникативные способности, учатся конструктивно решать конфликтные ситуации в игровом процессе. Программа способствует формированию у сотрудников представлений о важности командной работы в профессиональной деятельности и осознанному выбору стратегий взаимодействия в коллективе. В процессе обучения сотрудники осваивают методы проектирования и реализации программ физической подготовки для корпоративных мероприятий, что расширяет их профессиональные компетенции в сфере командообразования и корпоративной культуры.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития сотрудников. Систематические занятия по программе «Корпоративный фитнес» выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции психических состояний, умения сохранять концентрацию в условиях рабочей нагрузки. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных оздоровительных целей, аккуратности и точности в выполнении двигательных заданий. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоанализа, рефлексии собственной деятельности и конструктивного общения в условиях групповой работы. Особое внимание уделяется формированию у сотрудников установки на осознанное отношение к собственному здоровью и ответственности за его состояние.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения рабочей и

физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников. Планирование тренировочных мероприятий осуществляется с учётом рабочего графика сотрудников, что позволяет минимизировать негативное влияние трудовой занятости на регулярность физической активности. Программа «Корпоративный фитнес» как вид оздоровительной деятельности, не требующий длительного периода восстановления после тренировок и характеризующийся адаптируемой нагрузкой, является оптимальным выбором для сотрудников с высокой умственной нагрузкой. Данный подход обеспечивает успешную социализацию сотрудников, их полноценную интеграцию в корпоративную среду академии при сохранении систематичности физкультурно-оздоровительного процесса. Применение методики функционального фитнеса позволяет сотрудникам интегрировать короткие физкультурные паузы в рабочий процесс без нарушения трудовой деятельности.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности сотрудников. Участие сотрудников в физкультурно-оздоровительных мероприятиях 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 положительных результатов в укреплении здоровья способствует формированию у сотрудников чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и осознанного отношения к сохранению своего здоровья как важнейшего ресурса для будущей профессиональной деятельности на благо государства.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность, образовательным организациям»
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

10. Методические рекомендации Федерального центра развития дополнительного образования «Организация и проведение занятий функциональным фитнесом в образовательных организациях»

11. Методические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации «Функциональный фитнес как средство профилактики гиподинамии у взрослого населения»

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

13. 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»

14. 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 «Корпоративный фитнес» 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 профессиональной деятельности	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
				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

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-оздоровительная направленность	<p>Обучающийся знает научно обоснованные принципы здорового образа жизни и методологические основы формирования индивидуального двигательного режима с учётом специфики профессиональной деятельности и возрастных особенностей организма.</p> <p>Обучающийся знает анатомо-физиологические основы функционирования опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы, определяющие выбор оптимальных средств и методов физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>Обучающийся знает принципы построения комплексных фитнес-программ, включающих аэробные, силовые, координационные и стретчинговые компоненты, с учётом индивидуальных целей оздоровления и коррекции функционального состояния.</p> <p>Обучающийся знает основы рационального питания и его взаимосвязь с физическими нагрузками в контексте поддержания оптимальной массы тела и работоспособности.</p> <p>Обучающийся знает методы профилактики гиподинамии и коррекции нарушений,</p>	<p>Обучающийся умеет рационально планировать соотношение физической нагрузки и профессиональной деятельности с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма, режима труда и задач коррекции имеющихся нарушений.</p> <p>Обучающийся умеет технически грамотно выполнять базовые упражнения силовой, аэробной и функциональной направленности с соблюдением требований безопасности и биомеханической целесообразности движений. Обучающийся умеет самостоятельно модифицировать интенсивность и объём физической нагрузки в зависимости от текущего функционального состояния, уровня утомления и индивидуальных ощущений.</p> <p>Обучающийся умеет осуществлять оперативный самоконтроль по объективным (частота сердечных сокращений, артериальное давление) и субъективным (самочувствие, настроение, качество сна) показателям функционального состояния. Обучающийся умеет анализировать динамику собственных показателей физической подготовленности и вносить</p>	<p>Обучающийся владеет техникой выполнения базовых упражнений различной направленности, включая силовые упражнения с собственным весом и отягощениями, аэробные упражнения умеренной и средней интенсивности, а также упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.</p> <p>Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения упражнений и приёмами профилактики травматизма, включая правильную технику дыхания, контроль положения позвоночника и суставов при выполнении нагрузок. Обучающийся владеет методами психоэмоциональной саморегуляции, обеспечивающими снижение уровня стресса, повышение работоспособности и эффективное восстановление после физических и умственных нагрузок. Обучающийся владеет навыками систематического самонаблюдения и фиксации показателей физической подготовленности, функционального состояния и динамики оздоровительных эффектов занятий.</p> <p>Обучающийся владеет приёмами выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также применения доступных средств восстановления</p>

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		обусловленных преимущественно сидячим характером профессиональной деятельности (нарушения осанки, мышечные дисбалансы, застойные явления). Обучающийся знает основы самоконтроля функционального состояния организма и критерии адекватности физической нагрузки индивидуальным возможностям занимающегося	соответствующие коррективы в индивидуальную программу занятий. Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать с другими участниками групповых занятий, поддерживая благоприятный психологический климат и мотивационную среду в коллективе.	работоспособности (стретчинг, миофасциальный релиз, дыхательные практики, релаксационные техники). Обучающийся владеет навыками самостоятельной организации физкультурно-оздоровительных занятий в домашних условиях и рабочей среде с использованием освоенных упражнений и методических приёмов

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Корпоративный фитнес».

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

- программа ориентирована на лиц, работающих в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются сотрудники следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от двадцати пяти до пятидесяти пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий фитнесом или другими видами физической активности, так и начинающие, не имеющие спортивной подготовки, при условии выраженной мотивации к занятиям и отсутствия медицинских противопоказаний к данному виду двигательной активности;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям по программе «Корпоративный фитнес», включая выраженные нарушения сердечно-сосудистой системы, острые заболевания опорно-двигательного аппарата, острые воспалительные процессы, а также противопоказаний к выполнению упражнений в положении стоя и с использованием собственного веса тела.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес» 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 «Корпоративный фитнес» рассчитано на три года обучения, что обусловлено необходимостью постепенного формирования у сотрудников устойчивых навыков физической активности, развития функциональных резервов организма и формирования здорового образа жизни как неотъемлемой части профессиональной деятельности.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю в среду и в пятницу в 19:00. При этом минимальная обязательная 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 328 часов.

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 силовых качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для сотрудников в возрасте.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах фитнеса, основах спортивной гигиены и режима дня 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 «Корпоративный фитнес» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам анализа динамики показателей здоровья и физической подготовленности сотрудника за весь период обучения. 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.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения участия в корпоративной программе оздоровления. Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты

тренировочного процесса в рамках программы «Корпоративный волейбол», овладел техникой выполнения адаптированных волейбольных упражнений и продемонстрировал положительную динамику в укреплении здоровья.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес» разработан с учётом специфики трудовой деятельности сотрудников Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей физкультурно-оздоровительной подготовки, ориентированной на укрепление здоровья сотрудников.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники выполнения упражнений программы «Корпоративный фитнес», развитие функциональной силы и общей выносливости, а также формирование навыков применения функционального фитнеса в условиях корпоративной среды. Теоретические сведения по истории фитнеса, методике тренировки, правилам безопасности, основам психологической подготовки и профилактике гиподинамии интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в процессе выполнения упражнений и тренировочных комплексов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений, оценку динамики показателей функциональной подготовленности, анализ способности к самостоятельному применению фитнес-упражнений в течение рабочего дня, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация не предусмотрена в рамках данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Корпоративный фитнес», так как программа носит оздоровительный, а не спортивно-соревновательный характер.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный 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
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
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

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
1. Раздел «Основы программы "Корпоративный фитнес"»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Упражнения функциональной направленности	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Развитие функциональных резервов»	114	114	—	114	—	ПЗ	Да	Да
Тема 1. Развитие функциональной силы	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
3. Раздел «Функциональный фитнес и оздоровительные технологии»	114	114	—	114	—	ПЗ	Да	Да
Тема 1. Методика применения функционального фитнеса	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях корпоративной среды	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ	Да	Да
Итоговая аттестация	Не предусмотрена							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

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

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Основы программы «Корпоративный фитнес»

Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых компонентов техники выполнения многосуставных упражнений, являющихся фундаментом программы "Корпоративный фитнес". Изучаются различные варианты упражнений, имитирующих

повседневные движения человека: приседания, выпады, тяги, толчки. Анализируется влияние положения корпуса, распределения веса тела, положения ног на эффективность выполнения упражнений и безопасность для опорно-двигательного аппарата.

Осваивается техника выполнения базовых упражнений с соблюдением принципов функциональной биомеханики: правильное положение стопы, нейтральное положение позвоночника, активация мышц кора. Изучаются варианты упражнений для различных групп мышц с акцентом на их функциональную взаимосвязь. Особое внимание уделяется формированию плавных, экономичных и безопасных движений, обеспечивающих максимальную эффективность упражнений и снижение риска травматизма.

Прорабатывается техника последовательного включения в работу различных групп мышц, что позволяет создать естественные кинетические цепи, характерные для повседневной деятельности человека. Анализируется влияние амплитуды движения, скорости выполнения и угла приложения силы на эффективность упражнения. Значительное внимание уделяется освоению навыка контроля за собственным телом в пространстве, что является критически важным в условиях выполнения функциональных упражнений без дополнительного оборудования.

Тема 2. Упражнения функциональной направленности

Данная тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры движений с использованием собственного веса тела как основного сопротивления. Изучается техника выполнения упражнений для различных групп мышц: отжимания в различных вариантах, планка и её модификации, упражнения для мышц кора. Анализируются варианты изменения сложности упражнений за счет изменения положения тела, опоры или скорости выполнения.

Осваивается техника выполнения комплексных упражнений, задействующих несколько групп мышц одновременно, что позволяет максимально приблизить тренировочный процесс к реальным жизненным ситуациям. Изучается влияние различных параметров упражнений (количество повторений, темп выполнения, продолжительность отдыха) на развитие функциональной силы и выносливости. Особое внимание уделяется выработке способности выполнять упражнения с различной степенью сложности в зависимости от уровня подготовленности и текущего состояния.

Значительное внимание уделяется выработке стабильного, воспроизводимого движения посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи и самоконтроля. Применяются упражнения на отработку правильной техники в различных условиях, имитация функциональных задач, моделирование ситуаций, требующих проявления силы и выносливости в повседневной жизни.

Тема 3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга

Содержание темы посвящено освоению техники выполнения коррекционных упражнений и упражнений на развитие баланса и координации. Изучается техника выполнения коррекционных упражнений: позиционные коррекции, упражнения на исправление осанки, коррекция мышечных дисбалансов. Анализируются условия применения каждого вида коррекционных упражнений, их функциональная значимость и технические особенности выполнения. Осваиваются методы безопасного выполнения коррекционных упражнений, что является важным элементом профилактики травматизма.

Прорабатывается техника выполнения упражнений на развитие баланса и координации: стойки на одной ноге в различных положениях, упражнения на нестабильных поверхностях, комбинированные движения с элементами баланса. Изучаются биомеханические особенности удержания равновесия, их функциональное значение и условия применения в повседневной жизни. Особое внимание уделяется

точности и разнообразию движений, что является важным элементом функциональной подготовки.

Значительное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных автоматизмов, обеспечивающих сохранение качества техники в условиях утомления и внешних помех. Осваиваются методы самостоятельной работы над техникой, включая упражнения для домашних условий, работу с имитационными заданиями и анализ собственных движений.

Раздел 2. Развитие функциональных резервов

Тема 1. Развитие функциональной силы

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие функциональной силы, определяющей эффективность выполнения повседневных задач. Изучаются методы развития силы в различных суставных углах, позволяющих улучшить способность к выполнению движений в различных положениях тела. Применяются упражнения с собственным весом тела, упражнения функциональной направленности, упражнения с использованием эспандеров и резиновых лент, упражнения на многофункциональных тренажерах.

Осваиваются методы развития способности к преодолению сопротивления в различных плоскостях движения, что позволяет подготовить мышцы к выполнению разнообразных повседневных задач. Развиваются навыки активации мышц кора во время выполнения упражнений, обеспечивающих стабильность положения туловища и эффективную передачу усилия между верхними и нижними конечностями. Значительное внимание уделяется развитию мышечной выносливости как основы для поддержания работоспособности в течение всего дня..

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию физических предпосылок для длительного поддержания работоспособности в условиях трудовой нагрузки. Осваиваются методы развития общей выносливости через интервальные тренировки, круговые тренировки и аэробные упражнения умеренной интенсивности. Применяются упражнения на развитие специальной выносливости, направленные на улучшение способности к выполнению конкретных функциональных задач.

Изучаются методы развития способности к быстрому восстановлению после кратковременных нагрузок, что позволяет оптимизировать распределение физической активности в течение рабочего дня. Осваиваются упражнения на неустойчивых опорах, многоплановые движения, упражнения на развитие способности к быстрому восстановлению равновесия после выполнения функциональных задач. Формируются навыки построения рационального режима физической активности с чередованием нагрузки и отдыха, понимание принципов планирования микро- и мезоциклов с учётом необходимости полноценного восстановления.

Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение работоспособности и предупреждение гиподинамии, характерной для сотрудников с высокой учебной нагрузкой. Осваиваются комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления мышц кора, предотвращения развития синдрома «сидячей болезни». Изучаются упражнения для снятия напряжения в мышцах шеи, спины и плечевого пояса, возникающего при длительном нахождении в сидячем положении.

Значительное внимание уделяется профилактике перенапряжения мышц верхней и нижней части тела, часто возникающего при выполнении повторяющихся движений. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц спины, плечевого пояса, ног, обеспечивающие снятие мышечного напряжения после учебных занятий. Изучаются приёмы функциональной коррекции, использование массажных мячей и роликов для профилактики мышечных дисбалансов.

Формируются навыки построения рационального режима физической активности с чередованием нагрузки и отдыха, понимание принципов планирования тренировочных микро- и мезоциклов с учётом необходимости полноценного восстановления. Изучаются методы ускоренного восстановления после учебных занятий, включая контрастный душ, криотерапию, использование компрессионного белья.

Раздел 3. Функциональный фитнес и оздоровительные технологии

Тема 1. Методика применения функционального фитнеса

В рамках данной темы осваиваются принципы организации и применения функционального фитнеса в условиях корпоративной среды. Изучается методика интеграции коротких физкультурных пауз в рабочий процесс: продолжительность, частота, содержание физических упражнений, адаптированных к конкретным рабочим задачам. Формируется понимание принципов распределения физической активности в течение рабочего дня для оптимального сочетания умственной и физической нагрузки.

Осваивается методика применения функционального фитнеса для преодоления умственного утомления: упражнения для снятия напряжения в мышцах шеи и спины, дыхательные упражнения для улучшения мозгового кровообращения, упражнения для улучшения концентрации внимания. Изучаются принципы адаптации физических упражнений к индивидуальным особенностям сотрудников: возрасту, полу, уровню физической подготовленности, наличию функциональных ограничений.

Формируется понимание особенностей применения функционального фитнеса в различных условиях и его специфики в зависимости от времени суток, текущего состояния сотрудника, предыдущей физической нагрузки. Изучаются стратегии, обеспечивающие регулярность применения функционального фитнеса и его эффективность в профилактике гиподинамии.

Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях корпоративной среды

Данная тема направлена на формирование навыков применения оздоровительных технологий в повседневной трудовой деятельности. Изучаются особенности организации физкультурно-оздоровительного пространства в корпоративной среде: зоны для выполнения физических упражнений, оборудование для функционального фитнеса, информационное сопровождение оздоровительных программ. Осваиваются методы организации групповых и индивидуальных оздоровительных мероприятий в условиях корпоративной среды.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального рабочего места, соответствующего эргономическим требованиям и позволяющего минимизировать негативное влияние сидячей работы на опорно-двигательный аппарат. Изучаются приёмы работы с негативными последствиями длительного пребывания в сидячем положении, методы быстрого восстановления оптимального состояния после рабочих занятий. Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность физического состояния в течение рабочего дня, понимание роли регулярной физической активности в поддержании высокой работоспособности.

Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция

Данная тема направлена на формирование психологической устойчивости и навыков управления собственным состоянием в условиях трудовой нагрузки. Изучаются особенности психологических нагрузок у сотрудников: необходимость сохранения концентрации внимания в течение длительного времени, управление стрессом, работа с эмоциональным выгоранием. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального состояния перед рабочими задачами и поддержанию концентрации в ходе работы. Изучаются приёмы работы с негативными мыслями и эмоциями после неудачных попыток усвоения материала, методы быстрого восстановления оптимального состояния. Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность подготовки к учебным занятиям, понимание роли внутреннего диалога и его влияния на качество учебной деятельности. Формируется умение анализировать собственное психологическое состояние, выявлять индивидуальные «триггеры» оптимального и неоптимального состояния.

2.4. Формы аттестации

Система оценки эффективности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес» разработана с учетом специфики программы как метода укрепления здоровья сотрудников, ориентированного на долгосрочное формирование здорового образа жизни и улучшение функциональных резервов организма. В отличие от традиционных учебных программ, данная программа не предусматривает промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системы оценивания, так как основная цель программы – не достижение спортивных результатов, а систематическое улучшение показателей здоровья и повышение качества жизни сотрудников.

Оценка эффективности освоения программы осуществляется посредством мониторинга динамики ключевых показателей здоровья и физической подготовленности сотрудников на протяжении всего периода обучения. Основным критерием успешности прохождения программы является положительная динамика функциональных показателей, свидетельствующая об укреплении здоровья и повышении работоспособности.

Оценка результатов освоения программы проводится ежегодно и заключается в сравнении текущих показателей с исходными данными, полученными при поступлении на программу. Положительная динамика по каждому из указанных критериев свидетельствует об эффективности освоения программы и достижении поставленных целей.

По окончании трехлетнего курса обучения составляется итоговый отчет, содержащий анализ динамики всех ключевых показателей здоровья сотрудника за весь период обучения. На основании этого отчета выдается сертификат об успешном освоении программы, подтверждающий, что сотрудник достиг значимых улучшений в состоянии здоровья и освоил навыки применения адаптированного волейбола в условиях корпоративной среды.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес» осуществляется постоянный мониторинг состояния здоровья сотрудников, что позволяет своевременно корректировать индивидуальные программы тренировок и обеспечивать максимальную эффективность оздоровительного процесса. Информация о результатах освоения программы предоставляется сотрудникам в

виде персональных отчетов, содержащих рекомендации по дальнейшему укреплению здоровья и поддержанию достигнутых результатов.

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	
Сайганова Екатерина Геннадьевна	Узбекский государственный институт физической культуры (ЗВ № 850525, от 30.06.84, рег. ном 323) . Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Преподаватель по физической культуре»	Штатный сотрудник, доцент кафедры, кандидат психологических наук, доцент, кандидат в мастера спорта по велоспорту	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «корпоративный пилатес»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный фитнес» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, соответствующей требованиям организации физкультурно-оздоровительного процесса и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в фитнес-зале, оборудованном для занятий по программе «Корпоративный фитнес». Площадь зала позволяет организовать зоны для выполнения различных видов упражнений с соблюдением регламентированных дистанций между занимающимися. Освещение помещения соответствует требованиям, предъявляемым к физкультурно-оздоровительным занятиям: равномерное распределение света исключает образование теней и бликов, затрудняющих выполнение упражнений. Напольное покрытие в зоне тренировок обеспечивает устойчивое положение занимающихся и выполнение быстрых перемещений, соответствует требованиям безопасности и имеет противоскользящее покрытие.

Основное спортивное оборудование. Зал оснащён многофункциональными тренажерами, позволяющими выполнять упражнения в различных плоскостях движения. Имеется достаточное количество комплектов эспандеров, резиновых лент различного уровня сопротивления, что позволяет занимающимся подобрать оптимальный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей физической подготовленности. Для организации функционального фитнеса используются компактные тренажеры, легко перемещаемые в рабочие помещения. Для фиксации результатов и анализа техники используются зеркала, позволяющие занимающимся контролировать правильность выполнения упражнений.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочного процесса используются устойчивые платформы для выполнения упражнений, баланс-диски, мячи для упражнений на развитие координации, скамьи для функциональных упражнений. Наличие массажных мячей, роликов и других средств для восстановления обеспечивает возможность профилактики мышечных дисбалансов. Для развития общей физической подготовленности и укрепления мышц, задействованных в функциональных упражнениях, используются гантели различного веса, набивные мячи, упражнения для развития ловкости и координации. Зал оснащён таймерами для регламентации тренировочных заданий и моделирования условий функционального фитнеса.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей, санитарными узлами. Для проведения теоретических занятий, анализа техники и методических разборов используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором или интерактивной панелью, позволяющими демонстрировать видеозаписи техники выполнения упражнений и методик функционального фитнеса.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном помещении и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений кожи, которые могут возникнуть при обращении с тренажерами и спортивным инвентарем.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Корпоративный фитнес» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой программы «Корпоративный фитнес».

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой упражнений и развитием функциональных качеств. 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 инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает упражнения для активизации кровообращения и повышения общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в упражнениях программы «Корпоративный фитнес»: выполняются вращательные движения в суставах, упражнения для активации мышц кора, упражнения на развитие подвижности суставов. Разминочные упражнения выполняются в невысоком темпе с акцентом на воспроизведение правильной биомеханической структуры движений без концентрации на скорости выполнения.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия имеет особое значение в условиях высокой трудовой нагрузки и достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, эмоционального спокойствия и уверенности. Тренер-преподаватель может использовать элементы дыхательных

упражнений и техник ментальной настройки, способствующих достижению состояния сосредоточенности.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения упражнений программы «Корпоративный фитнес», включающей многосуставные движения, упражнения функциональной направленности, элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга, составляющих единую систему функциональной подготовки.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа упражнений. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела, обеспечивающее устойчивое положение и свободу движений, различные варианты выполнения упражнений, учатся выполнять движения с плавным ускорением и правильной координацией. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы упражнений, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к повседневной жизни.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от выполнения упражнений в заданных положениях к отработке комбинаций упражнений, осваивают стратегически важные функциональные движения, учатся корректировать движения на основе обратной связи от предыдущих попыток. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных упражнений, выполнения тренировочных заданий, моделирования ситуаций, требующих проявления функциональной силы и выносливости.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых для поддержания высокого уровня функциональной подготовленности: функциональной силы, общей и специальной выносливости, координации движений, способности к быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение психоэмоционального напряжения и восстановление после концентрированной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц всего тела, что способствует снятию локального мышечного напряжения и профилактике перенапряжения, характерного для регулярных физических нагрузок.

Упражнения на расслабление и переключение внимания обеспечивают восстановление после интенсивной умственной работы, связанной с длительной концентрацией. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера, снижающие напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения на развитие функциональной силы и выносливости, укрепление мышц кора, отработку элементов ментальной подготовки (визуализация движений, техники концентрации внимания), которые могут выполняться без специального оборудования. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.

Основная литература

1. Булгакова, О.В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО: монография / О.В. Булгакова, В.С. Близневская, В.В. Пономарев. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750>
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Часть 2. Методика реализации основных задач тренировки: учебное пособие / Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова. - Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. - 152 с. - ISBN 978-5-9275-4117-1. (Ч. 2). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2132249>
3. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах: рабочая тетрадь к учебнику / авт.-сост. Д.А. Савчук. – Омск: СибГУФК, 2020. - 121 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2201300>.
4. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. - Москва: ИНФРА-М, 2025. - 308 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>
5. Технологии и методики фитнес-тренировки: учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. - Москва: ИНФРА-М, 2025. - 308 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169356>
6. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/567455>

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)

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