

**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-оздоровительной направленности  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

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 «Общая физическая подготовка» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции

## Содержание

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

# **1. Общая характеристика программы**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей физкультурно-оздоровительный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Физкультурно-оздоровительная направленность.** Программа ориентирована на систематическое повышение уровня общей физической подготовленности студенческой молодёжи академии, проявляющей интерес к регулярным занятиям физической культурой. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими осознанную мотивацию к укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма и формированию устойчивой потребности в двигательной активности. Особое внимание уделяется подготовке студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также к участию в массовых физкультурных мероприятиях и спартакиадах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с современными научно обоснованными принципами физического воспитания, что обеспечивает системность и последовательность в развитии физических качеств занимающихся.

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

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на гармоничное развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Существенное значение придаётся совершенствованию техники выполнения базовых физических упражнений из различных разделов физической культуры, включая гимнастические, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр и циклических видов спорта. Программа обеспечивает развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем организма обучающихся, что является необходимым условием повышения общей работоспособности и укрепления здоровья.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Для способных студентов разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему спортивному

совершенствованию с учётом особенностей морфофункционального статуса, уровня физической подготовленности и психологических характеристик. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в физкультурно-массовые мероприятия различного уровня, обеспечения методического сопровождения самостоятельных занятий, создания благоприятных организационно-педагогических условий для физического совершенствования.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке, организатора физкультурно-оздоровительной работы. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о значимости физической культуры в профессиональной деятельности государственного служащего и управленца, осознанию роли физической подготовленности в обеспечении высокой работоспособности и стрессоустойчивости.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия общей физической подготовкой выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, самодисциплины, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание ответственного отношения к собственному здоровью как устойчивой характеристики поведения, формирование навыков самоорганизации и самоконтроля. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимопомощи, эмпатии и конструктивного общения.

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

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности в аспекте формирования гражданской ответственности и корпоративной идентичности обучающихся. Участие студентов в массовых физкультурных мероприятиях, спартакиадах и сдаче норм ГТО 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 высоких результатов в области физической подготовленности способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и понимания значимости физической культуры в подготовке современного специалиста.

## **1.2. Нормативная правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
9. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
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 по «Общая физическая подготовка» 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	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ситуациях и в профессиональной деятельности	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	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники выполнения базовых физических упражнений; знает принципы построения тренировочного процесса в общей физической подготовке; знает нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; знает основы профилактики травматизма и перенапряжения при занятиях физической	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые физические упражнения из различных разделов физической культуры с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные программы физической подготовки; умеет анализировать результаты тестирования физической подготовленности и корректировать тренировочный процесс;	Обучающийся владеет техникой выполнения общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; владеет методами регулирования физической нагрузки; владеет навыками ведения дневника самоконтроля; владеет приёмами выполнения разминочных и восстановительных комплексов; владеет техникой выполнения упражнений комплекса ГТО.

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		культурой; знает методы самоконтроля функционального состояния организма.	умеет применять методы самоконтроля и самодиагностики физического состояния.	

## 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой физкультурно-оздоровительной деятельности и уровнем предлагаемых физических нагрузок:

- 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 лица с различным уровнем физической подготовленности, включая как занимающихся, имеющих опыт систематических занятий физической культурой и спортом, так и лиц, не имеющих такового, при условии выраженной мотивации к занятиям и стремления к повышению уровня физической подготовленности;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам средней и высокой интенсивности. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут быть допущены к занятиям при наличии соответствующего медицинского заключения с указанием рекомендованных ограничений физической нагрузки.

## 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» 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 «Общая физическая подготовка» рассчитано на три года обучения.



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

Занятия проводятся два раза в неделю в вторник и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: пятница в 17:20 и воскресенье в 12:20.

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

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

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

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

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

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

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

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

## **2. Содержание программы**

## 2.1. Планируемый календарный учебный график

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

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

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

### Календарный учебный график

Таблица 2

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

## 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
<b>1. Раздел «Основы общей физической подготовки»</b>	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Развитие силовых способностей	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Развитие скоростных способностей и координации	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Развитие общей выносливости	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Развитие гибкости и функциональная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие гибкости и подвижности суставов	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да

Тема 2. Функциональный тренинг и круговая тренировка	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Восстановительные и профилактические комплексы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Прикладная физическая подготовка и самоконтроль»</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>—</b>	<b>114</b>	<b>—</b>	<b>ПЗ, С</b>	<b>Да</b>	<b>Да</b>
Тема 1. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Основы самоконтроля и диагностики физического состояния	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Индивидуальное планирование физической подготовки	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	<b>Зачет</b> (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

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

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

## 2.3. Содержание программы дисциплин

### Раздел 1. Основы общей физической подготовки

#### Тема 1. Развитие силовых способностей

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование системы упражнений, направленных на развитие различных проявлений силовых способностей. Изучаются методы развития максимальной силы основных мышечных групп посредством упражнений с внешним отягощением и собственным весом тела. Осваиваются базовые силовые упражнения для мышц верхних и нижних конечностей, туловища, формирующие функциональный фундамент для решения разнообразных двигательных задач в профессиональной и повседневной деятельности.

Особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения силовых упражнений, обеспечивающей безопасность занимающихся и максимальную эффективность тренировочного воздействия. Осваиваются упражнения для развития силовой выносливости, позволяющей выполнять многократные мышечные усилия без существенного снижения их эффективности. Изучаются методы развития скоростно-силовых способностей посредством упражнений взрывного характера, прыжковых упражнений и метаний. Формируются навыки дозирования нагрузки при выполнении силовых упражнений с учётом индивидуального уровня подготовленности и поставленных задач.

#### Тема 2. Развитие скоростных способностей и координации

Данная тема направлена на формирование скоростных и координационных способностей, определяющих эффективность двигательной деятельности в условиях дефицита времени и необходимости точного выполнения сложных двигательных действий. Изучаются методы развития быстроты двигательной реакции, частоты движений и скорости одиночного движения посредством специальных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в облегчённых условиях.

Осваиваются упражнения для развития координационных способностей, включающие задания на согласование движений различных звеньев тела, сохранение равновесия в статических и динамических условиях, ориентировку в пространстве. Значительное внимание уделяется развитию способности к перестроению и

комбинированию двигательных действий, обеспечивающей адаптацию к изменяющимся условиям двигательной деятельности. Изучаются упражнения с использованием координационной лестницы, скакалки, мячей различного диаметра и иного инвентаря, способствующего совершенствованию нервно-мышечной координации.

### **Тема 3. Развитие общей выносливости**

Содержание темы посвящено формированию функциональной базы, обеспечивающей способность организма противостоять утомлению при выполнении продолжительной работы умеренной и средней интенсивности. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством циклических упражнений: бега, ходьбы, работы на кардиотренажёрах. Изучаются принципы построения тренировочных занятий аэробной направленности, включая оптимальную продолжительность, интенсивность и периодичность нагрузок.

Особое внимание уделяется освоению методов контроля интенсивности аэробной нагрузки по частоте сердечных сокращений, субъективным ощущениям и внешним признакам утомления. Формируются навыки определения индивидуальных зон интенсивности и подбора оптимального режима тренировки в соответствии с уровнем подготовленности и поставленными задачами. Изучаются равномерный, переменный и интервальный методы развития выносливости, их характеристики и область применения. Осваиваются комплексы упражнений, сочетающие развитие выносливости с совершенствованием других физических качеств.

## **Раздел 2. Развитие гибкости и функциональная подготовка**

### **Тема 1. Развитие гибкости и подвижности суставов**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на увеличение амплитуды движений в суставах и эластичности мышечно-связочного аппарата. Изучаются методы развития активной и пассивной гибкости основных суставных сочленений: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных. Осваиваются статические и динамические упражнения на растягивание, выполняемые самостоятельно и с партнёром.

Особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения упражнений на гибкость, исключающей риск травматизации связочно-суставного аппарата. Изучаются методические особенности развития гибкости, включая оптимальную продолжительность удержания растянутого положения, количество повторений и серий, место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия. Осваиваются комплексы упражнений для различных частей тела, учитывающие специфику типичных ограничений подвижности у лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни

### **Тема 2. Функциональный тренинг и круговая тренировка**

Данная тема направлена на освоение современных методов комплексного развития физических качеств посредством упражнений, вовлекающих в работу несколько мышечных групп и суставов одновременно. Изучаются принципы построения функциональных тренировок, направленных на развитие способности выполнять естественные движения повседневной и профессиональной деятельности с высокой эффективностью.

Осваивается методика организации круговой тренировки, предполагающей последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» с регламентированными интервалами работы и отдыха. Изучаются принципы подбора

упражнений для круговой тренировки различной направленности: силовой, аэробной, смешанной. Формируются навыки модификации нагрузки в круговой тренировке посредством изменения количества станций, продолжительности работы и отдыха, количества кругов. Осваиваются комплексы функциональных упражнений с использованием собственного веса тела, гантелей, гирь, медицинских мячей и иного оборудования.

### **Тема 3. Восстановительные и профилактические комплексы**

Содержание темы охватывает систему упражнений и методических приёмов, направленных на оптимизацию восстановительных процессов после физических нагрузок и профилактику типичных нарушений опорно-двигательного аппарата. Осваиваются комплексы упражнений заминочного характера, способствующих постепенному снижению физиологических показателей после интенсивной работы и ускорению восстановления.

Значительное внимание уделяется освоению упражнений для укрепления мышц-стабилизаторов позвоночника и формирования правильной осанки, актуальных для лиц, значительную часть времени проводящих в положении сидя. Изучаются комплексы упражнений для профилактики болевых синдромов в области шеи, поясницы, плечевого пояса. Осваиваются методы миофасциального расслабления с использованием массажных роллов и мячей, техники самомассажа. Формируются навыки составления индивидуальных восстановительных комплексов с учётом характера основной деятельности и имеющихся функциональных ограничений.

## **Раздел 3. Прикладная физическая подготовка и самоконтроль**

### **Тема 1. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО**

В рамках данной темы осуществляется целенаправленная подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей возрастной ступени. Изучается структура комплекса ГТО, включающая обязательные и тесты по выбору, а также требования к их выполнению для получения знаков отличия различного достоинства.

Осваивается техника выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО: бега на короткие и длинные дистанции, подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклона вперёд из положения стоя, прыжка в длину с места и иных тестовых упражнений. Формируются навыки рационального распределения усилий при выполнении тестов на выносливость, максимальной мобилизации при выполнении скоростно-силовых тестов. Осваиваются методы специальной подготовки к отдельным видам испытаний с учётом индивидуальных сильных и слабых сторон физической подготовленности.

### **Тема 2. Основы самоконтроля и диагностики физического состояния**

Данная тема направлена на формирование компетенций в области самостоятельной оценки физического состояния и реакции организма на физические нагрузки. Изучаются субъективные и объективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, аппетит, качество сна, работоспособность, частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки, артериальное давление, масса тела.

Осваиваются методы проведения функциональных проб, позволяющих оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и общий уровень функциональной подготовленности. Изучаются простейшие тесты физической подготовленности, которые можно выполнять самостоятельно для отслеживания

динамики развития физических качеств. Формируются навыки ведения дневника самоконтроля, фиксации и анализа показателей, выявления признаков перетренированности и недовосстановления. Осваиваются принципы интерпретации данных самоконтроля и принятия на их основе решений о коррекции тренировочного процесса.

### Тема 3. Индивидуальное планирование физической подготовки

Содержание темы посвящено формированию компетенций в области самостоятельного планирования и организации занятий физической культурой за пределами учебных занятий. Изучаются принципы построения тренировочного процесса: систематичности, постепенности, вариативности, индивидуализации. Осваиваются методы определения индивидуальных целей физической подготовки и декомпозиции их на конкретные задачи.

Формируются навыки составления индивидуальных тренировочных программ с учётом имеющегося уровня подготовленности, временных ресурсов, доступного оборудования и инвентаря. Изучаются принципы планирования тренировочной нагрузки в недельном и месячном циклах, чередования нагрузок различной направленности и интенсивности. Осваиваются методы коррекции тренировочных программ на основе данных самоконтроля и результатов контрольного тестирования. Практическим результатом освоения темы является разработка каждым занимающимся индивидуальной программы физической подготовки, реализуемой в период самостоятельных занятий.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика общей физической подготовки как комплексного направления физкультурно-оздоровительной работы, характеризующегося необходимостью планомерного развития основных физических качеств и систематического контроля динамики физической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня освоения программы.

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

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

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику общей физической подготовки как направления, требующего планомерного развития силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с выполнением контрольных нормативов по основным разделам физической подготовки. Контрольное тестирование проводится дважды в течение учебного года и позволяет объективно оценить динамику развития физических качеств обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на основании учёта посещаемости тренировочных занятий и качества выполнения тренировочных заданий. При наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской академии Дирекция физической культуры и спорта предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости занятий, результатам контрольного тестирования и дополнительным баллам.

### Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия	30	Баллы начисляются на основании удостоверения о выполнении нормативов комплекса ГТО. Золотой знак – 30 баллов, серебряный – 25 баллов, бронзовый – 20 баллов
Участие в спортивно-массовых мероприятиях Президентской академии	30	Баллы начисляются за участие в спартакиадах, днях здоровья, эстафетах и иных массовых физкультурных мероприятиях на основании протоколов соревнований или списков участников
Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных Дирекцией физической культуры и спорта	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, открытые тренировки, фестивали здорового образа жизни

## 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	
Пиманкова	Сибирская государственная	Штатный сотрудник,	15 лет и более	10	10	Дополнительная

Татьяна Геннадьевна	академия физической культуры. Диплом ЭВ № 300523 от 20.06.96. г. Омск. Рег. № 81597 от 20.06.96. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Преподаватель физической культуры.	старший преподаватель кафедры, кандидат мастера спорта по плаванию				общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
------------------------	--	--	--	--	--	---

## 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по комплексному развитию физических качеств и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по общей физической подготовке. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий различной направленности, выполнения упражнений с использованием разнообразного спортивного инвентаря, организации круговых тренировок и подвижных игр.

**Основное спортивное оборудование.** Зал укомплектован силовым оборудованием, включающим многофункциональные тренажёры для развития основных мышечных групп, стойки для штанги, скамьи для жима лёжа с различным углом наклона, рамы для приседаний. Для развития аэробной выносливости имеются кардиотренажёры: велоэргометры, беговые дорожки, эллиптические тренажёры, гребные тренажёры. Зал оснащён гимнастическими снарядами: перекладинами, брусьями, гимнастической стенкой, канатами для лазания.

**Дополнительное оборудование и инвентарь.** Для развития общей и специальной физической подготовленности зал оснащён разнообразным спортивным инвентарём: штангами и грифами различного веса, гантелями в диапазоне от 1 до 50 кг, гирями весом 8, 12, 16, 24 и 32 кг, медицинболами весом от 1 до 10 кг. Имеются скакалки различной длины, эспандеры и резиновые ленты различного сопротивления, фитболы, балансировочные платформы и полусферы. Для выполнения упражнений на гибкость и общеразвивающих упражнений используются гимнастические коврики, степ-платформы, ролики для пилатеса. Зал укомплектован конусами и фишками для разметки, координационными лестницами, барьерами различной высоты. Для контроля интенсивности нагрузки имеются секундомеры, интервальные таймеры, пульсометры.

**Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и инструктажа используется методический кабинет, оснащённый необходимым мультимедийным оборудованием.

**Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки мелких повреждений кожных покровов и оказания помощи при типичных травмах опорно-двигательного аппарата.



### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

**Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия 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 аспектах техники выполнения упражнений. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы, оценка текущего функционального состояния и 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 ходьбу и бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп в динамическом режиме. Специальная разминка предусматривает выполнение подводящих упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру основных движений, планируемых в основной части занятия.

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

**Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и оздоровительных задач программы. Содержание основной части определяется направленностью конкретного занятия в соответствии с тематическим планированием и может включать упражнения силовой подготовки, развития скоростных качеств и выносливости, совершенствования координационных способностей и гибкости.

При развитии силовых качеств особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения базовых упражнений с отягощениями: приседаний, жимов, тяг, упражнений для мышц брюшного пресса и спины. Обучающиеся осваивают рациональное исходное положение, правильную траекторию движения, согласование дыхания с фазами упражнения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально осваивается техника упражнений с собственным весом тела, затем происходит постепенное увеличение внешнего сопротивления с соблюдением требований безопасности.

Развитие выносливости осуществляется посредством выполнения циклических упражнений аэробной и смешанной направленности: бега, работы на кардиотренажёрах, круговых тренировок. Методика развития выносливости предусматривает постепенное увеличение продолжительности и интенсивности нагрузки с учётом индивидуального уровня подготовленности занимающихся. Для развития скоростных качеств используются кратковременные упражнения максимальной интенсивности с достаточными интервалами отдыха. Координационные способности совершенствуются посредством выполнения

упражнений на балансировочном оборудовании, с использованием координационных лестниц, в условиях изменяющихся требований к точности и согласованности движений.

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

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Применяются элементы миофасциального расслабления с использованием специальных роликов, упражнения на расслабление и восстановление.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, комплексы утренней гимнастики и иные формы двигательной активности, которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях.

## **Основная литература**

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

## **Дополнительная литература**

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

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

5.

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