

**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
«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

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 «Фитнес» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» _____ 2025 г., протокол №

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.....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	9
1.6. Период обучения и режим занятий.....	9
1.7. Документ об освоении программы.....	10
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Содержание программы дисциплин.....	12
2.4. Формы аттестации.....	15
Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся.....	16
3. Организационно-педагогические условия.....	18
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	18
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	18
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	19

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей оздоровительно-профилактический, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. **Оздоровительно-профилактическая направленность.** Программа ориентирована на систематическую работу по укреплению здоровья и профилактике функциональных нарушений у студентов в условиях высокой учебной нагрузки. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, направленную на формирование устойчивых навыков регулярной физической активности, адаптированной к индивидуальным особенностям и образу жизни студентов. Особое внимание уделяется применению методики малых физических нагрузок как средства поддержания двигательной активности в течение всего учебного дня, что позволяет компенсировать гиподинамию, возникающую при длительном пребывании в сидячем положении во время учебных занятий и самостоятельной работы. 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 и принципов функционального фитнеса, что обеспечивает научную обоснованность и эффективность применяемых методик.

2. **Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для функционального 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 обучающимися взаимосвязи между систематической двигательной активностью, развитием физических качеств и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни. Особое внимание уделяется адаптации фитнес-программ к особенностям студентов с различным уровнем физической подготовленности, включая лиц с начальными стадиями функциональных нарушений, что обеспечивает доступность и безопасность занятий для широкого контингента обучающихся.

3. **Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на развитие функциональной силы, общей и специальной выносливости, координационных способностей, гибкости и равновесия. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах функционального фитнеса, включая многосуставные движения, упражнения с собственным весом тела, элементы плиометрики и баланс-тренинга. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к различным видам нагрузок, что является необходимым условием поддержания работоспособности в условиях высокой учебной нагрузки и снижения рисков возникновения профессионально обусловленных заболеваний. В процессе занятий используются методики малых физических нагрузок, которые позволяют оптимизировать

распределение физической активности в течение учебного 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 обучающихся навыков здорового образа жизни в условиях студенческой среды. Для этого разрабатываются индивидуальные рекомендации по интеграции физической активности в повседневную учебную деятельность, включая оптимальное распределение малых физических нагрузок в течение учебного 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 обучающихся 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 студентов методам самоконтроля за физическим состоянием и оценки эффективности применяемых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5. **Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе занятий студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях инструктора по фитнесу, специалиста по корпоративному оздоровлению, организатора досуговых и рекреационных мероприятий, специалиста по проведению программ малых физических нагрузок в образовательных организациях. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути. В процессе обучения студенты осваивают методы проектирования и реализации фитнес-программ для различных возрастных и профессиональных групп, что расширяет их профессиональные перспективы в сфере оздоровительного фитнеса.

6. **Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия фитнесом выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции психических состояний, умения сохранять концентрацию в условиях учебной 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 студентов 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 учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние учебной занятости на регулярность физической активности. Функциональный фитнес как вид оздоровительной деятельности, не требующий длительного периода восстановления после тренировок и характеризующийся адаптируемой нагрузкой, является оптимальным выбором для студентов с высокой учебной загруженностью. Данный подход обеспечивает успешную социализацию

студентов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности физкультурно-оздоровительного процесса. Применение методики малых физических нагрузок позволяет студентам интегрировать короткие физкультурные паузы в учебный процесс без нарушения академической деятельности.

8. **Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов 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 обучающихся 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 «Малые физические нагрузки как средство профилактики гиподинамии у студентов»

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 «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 теоретические основы здорового образа жизни и принципы формирования культуры здоровьесбережения в условиях образовательной деятельности.</p> <p>Обучающийся знает анатомо-физиологические основы функционирования опорно-двигательного аппарата и биомеханические закономерности выполнения упражнений функционального фитнеса.</p> <p>Обучающийся знает принципы построения оздоровительных тренировочных занятий с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности.</p> <p>Обучающийся знает теоретические основы миофасциального релиза и механизмы его воздействия на восстановление работоспособности мышечной и соединительной тканей.</p> <p>Обучающийся знает основы профилактики травматизма и перенапряжения при выполнении упражнений функциональной направленности</p>	<p>Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки в режиме учебной деятельности студента.</p> <p>Обучающийся умеет выполнять комплексы упражнений функционального фитнеса с соблюдением рациональной техники и принципов безопасности.</p> <p>Обучающийся умеет разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы с учётом текущего функционального состояния и целей физического совершенствования.</p> <p>Обучающийся умеет применять техники миофасциального релиза для самостоятельного восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Обучающийся умеет анализировать показатели самоконтроля и корректировать содержание занятий в соответствии с динамикой функционального состояния организма</p>	<p>Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения базовых и усложнённых упражнений функционального фитнеса на уровне, обеспечивающем оздоровительный эффект занятий.</p> <p>Обучающийся владеет методами саморегуляции психоэмоционального состояния и приёмами управления уровнем физической активности.</p> <p>Обучающийся владеет навыками ведения дневника самоконтроля и анализа динамики показателей физической подготовленности и функционального состояния.</p> <p>Обучающийся владеет приёмами самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также техниками миофасциального релиза как средства восстановления работоспособности после тренировочных занятий.</p>

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «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, 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 Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий 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;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям функциональным фитнесом, 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 «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 «Фитнес» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю в понедельник, среду и пятницу. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник и четверг в 18:20. 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 (два 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 растущего организма.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения упражнений, правилах соревнований, 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 «Фитнес» 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 легкой атлетике, 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей физкультурно-оздоровительной подготовки студентов, занимающихся в секции функционального фитнеса.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники выполнения упражнений функционального фитнеса, развитие функциональной силы и общей выносливости, а также формирование навыков применения малых физических нагрузок. 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 малых физических нагрузок в течение учебного дня, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в мае-июне каждого учебного года и предусматривает выполнение контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, демонстрацию владения методикой малых физических нагрузок, а также

учёт регулярности применения физкультурных пауз в течение учебного дня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов физической подготовленности, способности к самостоятельной организации физкультурно-оздоровительного процесса и умения применять полученные знания в повседневной жизни.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их физкультурно-оздоровительной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между учебными занятиями и физической активностью.

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/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
1. Раздел «Основы функционального фитнеса»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Упражнения с собственным весом тела	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Элементы плиометрики и баланс-тренинга	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие функциональной силы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Малые физические нагрузки и оздоровительные технологии»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Методика применения малых физических нагрузок	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Оздоровительные технологии в	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да

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
условиях учебного заведения								
Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
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 функционального фитнеса

Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых компонентов техники выполнения многосуставных упражнений, являющихся фундаментом функционального фитнеса. 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 с собственным весом тела

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, подтягивания, 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 плиометрики и баланс-тренинга

Содержание темы посвящено освоению техники выполнения прыжковых упражнений и упражнений на развитие баланса и координации. Изучается техника выполнения плиометрических упражнений: прыжки в длину и высоту, боковые прыжки, прыжки с поворотом. Анализируются условия применения каждого вида прыжковых упражнений, их функциональная значимость и технические особенности выполнения. Осваиваются методы безопасного приземления после прыжков, 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. Общая и специальная физическая подготовка

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 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 учебной 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 учебного 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 восстановления

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение работоспособности и предупреждение гиподинамии, характерной для студентов 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 самомассажа, 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. Малые физические нагрузки и оздоровительные технологии

Тема 1. Методика применения малых физических нагрузок

В рамках данной темы осваиваются принципы организации и применения малых физических нагрузок в условиях учебного заведения. Изучается методика интеграции коротких физкультурных пауз в учебный процесс: продолжительность, частота, содержание физических упражнений, адаптированных к конкретным учебным дисциплинам. Формируется понимание принципов распределения физической активности в течение учебного дня для оптимального сочетания умственной и физической нагрузки.

Осваивается методика применения малых физических нагрузок 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 обучающихся: возрасту, полу, уровню физической подготовленности, наличию функциональных ограничений.

Формируется понимание особенностей применения малых физических нагрузок в различных условиях и их специфики в зависимости от времени суток, текущего состояния

обучающегося, предыдущей физической нагрузки. Изучаются стратегии, обеспечивающие регулярность применения малых физических нагрузок и их эффективность в профилактике гиподинамии.

Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях учебного заведения

Данная тема направлена на формирование навыков применения оздоровительных технологий в повседневной учебной деятельности. Изучаются особенности организации физкультурно-оздоровительного пространства в учебном заведении: зоны для выполнения физических упражнений, оборудование для малых физических нагрузок, информационное сопровождение оздоровительных программ. Осваиваются методы организации групповых и индивидуальных оздоровительных мероприятий в условиях учебного заведения.

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 учебных занятий. Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность физического состояния в течение учебного 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 учебной нагрузки. Изучаются особенности психологических нагрузок у студентов: необходимость сохранения концентрации внимания в течение длительного времени, управление предэкзаменационным волнением, работа с тревогой при выполнении сложных учебных задач. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального состояния перед учебными занятиями и поддержанию концентрации в ходе обучения. 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

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика функционального фитнеса как метода укрепления здоровья, характеризующегося высокими требованиями к систематичности занятий и необходимостью регулярной демонстрации технической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

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

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику функционального фитнеса как метода укрепления здоровья, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники выполнения упражнений и приобретения навыков применения малых физических нагрузок. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с регулярным применением малых физических нагрузок в течение учебного дня. Практическое применение полученных знаний позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности обучающегося в условиях повседневной учебной деятельности.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам применения малых физических нагрузок и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и более
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	5 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее
Для обучающихся первого курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	20	15 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
Для обучающихся второго курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее
Для обучающихся второго курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее
Для обучающихся третьего курса (девушки)						
1	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	15	13	10	8 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее
Для обучающихся третьего курса (юноши)						
1	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	45	35	30	25	20 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по фитнесу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали по фитнесу и иные массовые мероприятия.

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	
Гриднева Елена Владимировна	Российский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Г. Москва. Диплом ВСБ 0269156 от 27.06.03. рег. № 02-139 . Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорта»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес»
	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Диплом КЕ № 89448 от 06.06.12., рег. №3/12-171 от 15.06.12. Специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Квалификация «Специалист по адаптивной физической культуре»					

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 функциональным фитнесом. 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 малых физических нагрузок используются компактные тренажеры, легко перемещаемые в учебные аудитории. 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 малых физических нагрузок.

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 малых физических нагрузок.

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 «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 функционального фитнеса.

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 функциональных упражнениях: 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 учебной 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 функционального фитнеса, включающей многосуставные движения, упражнения с собственным весом тела, элементы плиометрики 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. Савчак. – 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://ganepa.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.