

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«СТРОНГ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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 «Стронг» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стронг» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Стронг понимается здесь не как изолированная фитнес-дисциплина, а как универсальная платформа силовой и функциональной подготовки, формирующая спортивный резерв и дополняющая тренировочные циклы представителей самых разных видов спорта. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к успешному выступлению на студенческих соревнованиях, спартакиадах, сдаче нормативов ГТО и корпоративных физкультурно-спортивных мероприятиях, а общеразвивающие и оздоровительные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Спортивно-соревновательная и вспомогательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва из числа студенческой молодежи. Специфика «Стронга» заключается в отсутствии собственной узкой соревновательной системы, что превращает его в идеальный инструмент общефизической и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) для студентов, уже занимающихся другими видами спорта. Тренировочный процесс выстраивается на стыке функционального тренинга, калистеники и силовой кондиции, обеспечивая преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

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. 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 и качеством жизнедеятельности.

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, включая многосуставные движения, упражнения калистенической направленности, элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма к различным видам нагрузок, что служит необходимым условием поддержания работоспособности и снижения рисков возникновения профессионально обусловленных заболеваний.

Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками к силовой и функциональной подготовке. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса и специфику их основного вида спорта. Поддержка обучающихся выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

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 функциональному тренингу, специалиста по корпоративному оздоровлению, тренера по ОФП и СФП. Компетенции специалиста по силовой подготовке обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с управлением физическим состоянием и стратегическим планированием тренировочных циклов.

Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия выступают средством формирования волевых качеств, самообладания, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции психических состояний. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоанализа, рефлексии собственной деятельности и конструктивного общения в условиях групповой работы.

Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы выступает её направленность на оптимизацию соотношения учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных мероприятий ведётся с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации. Подобный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса и подготовке к защите чести института на спартакиадах.

Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в качестве представителей РАНХиГС рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

Цель программы состоит в системном повышении уровня функциональной и силовой подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах, спартакиадах и выполнении нормативов ГТО.

Задачи программы распределяются по четырём группам:

- освоение принципов функционального тренинга, биомеханики многосуставных движений, калистеники, правил безопасности и методов коррекции двигательных нарушений;
- развитие функциональной силы, общей и специальной выносливости, координации, гибкости и способности к проявлению мощности в различных кинетических цепях;
- формирование навыков управления тренировочной нагрузкой, рационального режима восстановления, профилактика гиподинамии и синдрома перетренированности при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за результаты команды, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодёжи, проявляющей интерес к регулярным занятиям силовой и функциональной подготовкой и осознанную мотивацию к освоению теории и практики тренировочного процесса. Работа строится на развитии стратегического и тактического мышления в контексте управления собственным физическим состоянием, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня и сдаче нормативов ГТО. Тренировочный процесс

выстраивается по научно обоснованным принципам теории и методики физической культуры, что и обеспечивает системность в развитии специальных физических способностей.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «гребной спорт», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Единая всероссийская спортивная классификация
13. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
14. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
15. 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»
16. 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Стронг» 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

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы формирования оптимального двигательного режима. Обучающийся знает биомеханические основы техники выполнения базовых и многосуставных упражнений функционального тренинга и калистеники. Обучающийся знает принципы построения тренировочного процесса в силовых и функциональных видах фитнеса,	Обучающийся умеет рационально планировать соотношение физической и умственной нагрузки в процессе учебно-тренировочной деятельности с учётом индивидуальных особенностей функционального состояния организма и задач коррекции имеющихся нарушений. Обучающийся умеет технически грамотно выполнять базовые упражнения функционального тренинга с соблюдением	Обучающийся владеет техникой безопасного выполнения базовых и усложнённых упражнений функционального тренинга и калистеники на уровне, обеспечивающем оздоровительный и развивающий эффект занятий. Обучающийся владеет техникой выполнения упражнений с различными видами отягощений и оборудования, а также приёмами профилактики травматизма, характерного для силовых видов фитнеса. Обучающийся владеет методами	Имеет опыт участия в студенческих спартакиадах, сдачи нормативов ГТО, ведения дневника самоконтроля и применения средств ОФП в профильных видах спорта.

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		включая закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности. Обучающийся знает физиологические основы развития силовых способностей, выносливости и координации. Обучающийся знает основы профилактики травматизма при работе с собственным весом тела и дополнительным отягощением. Обучающийся знает методы психической саморегуляции и управления функциональным состоянием организма в процессе тренировочной деятельности. Обучающийся знает принципы коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры. Обучающийся знает требования к сдаче нормативов ГТО и специфику ОФП для различных видов спорта.	требований безопасности и биомеханической целесообразности движений. Обучающийся умеет выполнять элементы калистеники различного уровня сложности с контролем положения тела в пространстве и адекватным распределением мышечного напряжения. Обучающийся умеет осуществлять подбор упражнений и дозирование нагрузки в соответствии с текущим уровнем физической подготовленности и индивидуальными особенностями функционального состояния. Обучающийся умеет анализировать показатели самоконтроля и вносить коррективы в содержание тренировочных занятий на основе динамики функционального состояния организма. Обучающийся умеет составлять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учётом выявленных функциональных нарушений и задач повышения физических резервов организма. Обучающийся умеет интегрировать средства «Стронга» в тренировочные циклы представителей других видов спорта.	психологической саморегуляции функционального состояния, обеспечивающими оптимальный уровень готовности к выполнению тренировочных нагрузок высокой интенсивности. Обучающийся владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника и самоконтроля показателей физической подготовленности, функционального состояния и динамики антропометрических данных. Обучающийся владеет приёмами выполнения специализированных разминочных и заминочных комплексов, техниками миофасциального релиза и иными средствами восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок. Обучающийся владеет навыками самостоятельной организации тренировочных занятий оздоровительной и корригирующей направленности с учётом принципов индивидуализации и вариативности физических нагрузок	

1.4. Категория обучающихся

Специфика «Стронга» как универсальной платформы силовой подготовки задаёт требования к контингенту, отличные от требований в узкоспециализированных видах спорта. Они сводятся к трём позициям:

- 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 Института государственной службы

и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Уровень физической подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники из других видов спорта, использующие «Стронг» для ОФП, и студенты, не имеющие спортивного опыта, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным выступает отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям по программе «Стронг», 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 и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике движений, стратегических принципах построения микроциклов, правилах безопасности, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход даёт немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на демонстрационной доске или в кругу группы идея через десять минут проверяется в тренировочном сете, а ошибка, допущенная в подходе, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают разбор техники выполнения упражнений, решение двигательных задач, тренировочные сеты с различным тоннажем и объёмом, анализ выполненных подходов с применением классических методов теории и методики физической культуры. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных эстафет до участия в официальных турнирах и сдаче нормативов ГТО.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся в понедельник и четверг с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырёх академических часов, годовой объём учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трёхлетний курс общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учётом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты в силовых и функциональных тестах, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне подготовки последних. Выбранная периодичность обеспечивает

оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стронг» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в функциональном тренинге и калистенике, овладел техникой выполнения многосуставных движений и достиг уровня подготовленности, позволяющего успешно выступать в студенческих соревнованиях и сдавать нормативы ГТО.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в силовых и функциональных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение биомеханики движений и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, результаты контрольных подходов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по функциональной силе и выносливости, демонстрацию знаний в области калистеники и техники безопасности, участие в контрольных тестированиях и сдачу нормативов ГТО. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки спортсмена, от теоретического фундамента через физическую подготовку к интеграции навыков в профильный вид спорта. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Основы программы "Стронг"»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Упражнения калистенической направленности	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Развитие функциональных резервов»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие функциональной силы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Функциональный тренинг и оздоровительные технологии»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Методика применения функционального тренинга	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Анализ тренировочного цикла и работа над ошибками	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Основы программы «Стронг»	
<i>Тема 1.1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений</i>	Тема охватывает системное изучение принципов биомеханики и освоение основных двигательных паттернов. Работа ведётся по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы. Нейтральное положение позвоночника, активация мышц кора, создание внутрибрюшного давления, координация звеньев кинетической цепи; типичные двигательные ошибки и способы их коррекции. 2) классификация и арсенал. Приседания, выпады, тяговые и жимовые движения, шарнирные наклоны; понятие вариативности упражнений, основные идеи и планы сторон в изучаемых системах. 3) индивидуализация. Формирование личного арсенала упражнений с учётом антропометрических особенностей обучающегося. Опыт показывает, что техника, навязанная извне без учёта длины рычагов, почти никогда не приживается, поэтому тренер-преподаватель предлагает варианты, а выбирает студент. 4) самостоятельная работа. Навыки анализа собственной техники по видеозаписям.
<i>Тема 1.2. Упражнения калистенической направленности</i>	Тема направлена на формирование умения управлять собственным весом в пространстве. 1) оценка позиции. Статические и динамические факторы, среди которых центр масс, площадь опоры, рычаги, напряжение антагонистов. 2) типовые структуры и связанные с ними планы. Отжимания, подтягивания, удержания, переходы между положениями. 3) характер движения. Принципы работы в открытых и закрытых кинетических цепях. 4) методы борьбы. Усиление позиции, профилактическое мышление, ограничение амплитуды в уязвимых суставах. 5) планирование. Составление плана прогрессии на основе оценки текущего уровня и его последовательная реализация; здесь особенно заметно, насколько оценка без плана остаётся бесплодной.
<i>Тема 1.3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга</i>	Содержание посвящено теории и практике профилактики травматизма и устранения мышечных дисбалансов. 1) фундаментальные принципы коррекции. Активация ингибированных мышц, расслабление гиперактивных, принцип взаимного торможения; техника реализации коррекционных упражнений. 2) баланс и проприоцепция как основа стабильности. Устойчивость на одной ноге, работа на нестабильных опорах, реакция на внешние возмущения. 3) унилатеральные упражнения. Выявление и устранение асимметрий между правой и левой сторонами тела. 4) мышечный корсет. Глубокие стабилизаторы, диафрагмальное дыхание, интеграция кора в динамические движения. 5) расчёт нагрузки. Навыки точного дозирования стимула в коррекционных упражнениях, где цена одной ошибки, как

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	правило, равна обострению болевого синдрома.
Раздел 2. Развитие функциональных резервов	
<i>Тема 2.1. Развитие функциональной силы</i>	Осваивается система методов, составляющих основу силовой кондиции. 1) базовые элементы. Максимальная сила, взрывная мощность, стартовая скорость, реактивная способность. 2) распознавание мотивов. Умение видеть лимитирующие факторы в практической игре и создавать их целенаправленно. 3) типичные конструкции. Работа с субмаксимальными весами, плиометрика, изометрические удержания. 4) развитие силового зрения. Методы систематической работы посредством волновой периодизации. 5) реализация. Поиск оптимальных векторов нагрузки в позициях различного типа и точный расчёт тоннажа тренировки.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует навыки точного управления энергетическими системами организма. 1) методика расчёта. Определение порогов анаэробного обмена, порядок рассмотрения интервалов, глубина закисления, критерии его прекращения. 2) визуализация. Способность удерживать темп без снижения техники как ключевой навык качественной работы. 3) типичные ошибки расчёта. Поверхностность, заикленность на одном режиме, недооценка ресурсов восстановления. 4) принятие решений по типам позиций. Тактически острые ситуации, позиции с небольшим преимуществом, равные и худшие позиции. 5) управление временем. Рациональное распределение сил в партиях с контролем. В ряде случаев проявляется парадокс, когда сильный по силе студент проигрывает именно по выносливости, и работа над ёмкостью становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции</i>	Изучаются принципы ведения восстановительных процедур и методы защиты в сложных позициях. 1) условия успешного восстановления. Превосходство в кровотоке на участке воздействия, ослабление триггерных точек, отсутствие воспалительных процессов. 2) типичные методы воздействия. Миофасциальный релиз, активное изолированное растягивание, мобильность суставов. 3) динамическое равновесие. Понимание соотношения нагрузочных и восстановительных ресурсов позиции и объективная оценка этого соотношения. 4) методы защиты. Профилактика, контратака на стресс, упрощения, создание крепости. 5) защита в худших позициях. Максимальное затруднение задачи противника, использование практических шансов, психологические аспекты защиты.
Раздел 3. Функциональный тренинг и оздоровительные технологии	
<i>Тема 3.1. Методика применения функционального</i>	Систематическая практическая работа закрепляет теоретические знания и развивает прикладные навыки. 1) контроль интенсивности. Алактатные, гликолитические и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>тренинга</i>	аэробные режимы; разнообразие метаболических стимулов развивает различные стороны мастерства. 2) качество движения. Проведение тренировочных комплексов с обязательным последующим анализом техники. 3) тематическая работа. Комплексы из заданных двигательных паттернов для углубленного изучения конкретных систем. 4) формы практики. Круговые тренировки, интервальные сессии, матчевые встречи между обучающимися. 5) перенос. Применение изученного теоретического материала в условиях реальной соревновательной деятельности и сдачи нормативов гто.
<i>Тема 3.2. Анализ тренировочного цикла и работа над ошибками</i>	Тема формирует навыки самостоятельного анализа и планомерной работы над совершенствованием физического состояния. 1) методика анализа. Определение критических моментов, поиск альтернативных решений, оценка принятых решений, выявление типичных ошибок. 2) анализ собственных тренировок. Сочетание классических методов и компьютерных программ. 3) образцы мастерства. Соревновательные выступления выдающихся атлетов прошлого и современности как модели стратегической и тактической игры. 4) тренировочный дневник. Систематизация выявленных ошибок и планирование работы по их устранению. 5) самооценка. Объективная оценка уровня игры и определение приоритетных направлений совершенствования.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ</i>	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) регламент. Правила проведения студенческих соревнований, системы проведения турниров, правила поведения во время выступления, апелляционные процедуры. 2) предсоревновательная подготовка. Физическая подводка к конкретным стартам и психологическая настройка. 3) практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, фестивалях гто, командных соревнованиях. 4) психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного стресса, концентрация внимания на протяжении длительного испытания, восстановление между этапами. 5) послестартовый анализ. Оценка турнирных результатов и планирование дальнейшей подготовки с учетом выявленных сильных и слабых сторон.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации

тренировочного процесса по силовым и функциональным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном помещении, оборудованном для занятий функциональным тренингом. Площадь помещения достаточна для размещения рабочих зон обучающихся, проведения групповых занятий, индивидуальных консультаций и турнирных мероприятий. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для интенсивной физической работы, и обеспечивает комфортные условия при многочасовых занятиях. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность зоны для тяжёлых подходов утомляет атлета быстрее любого сложного комплекса.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано силовыми рамами, помостами, наборами разборных гантелей и штанг, гирями различного веса. Имеются комплекты калистенических турников, брусьев, гимнастических колец для работы с собственным весом. Для демонстрации учебного материала служит настенная демонстрационная доска или интерактивная панель, обеспечивающая наглядность при разборе биомеханики движений в групповом формате.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Помещение оснащено компьютерным оборудованием с установленным специализированным программным обеспечением, а именно программами для анализа тренировочных циклов, базами данных упражнений и приложениями для трекинга прогресса. Проектор используется для демонстрации учебных материалов, разбора техники и проведения теоретических фрагментов занятия. Обеспечен доступ к интернету для работы с онлайн-ресурсами и участия в виртуальных турнирах. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека литературы включает учебники по различным аспектам биомеханики, сборники тренировочных программ выдающихся тренеров, методические пособия по функциональному тренингу, стратегии периодизации и технике калистеники. Обеспечен доступ к электронным ресурсам.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха. Для индивидуальных консультаций и анализа техники может использоваться отдельное помещение или выделенная зона в основном помещении.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Её назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые теоретические и практические аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идёт через разминочные задания, активизирующие нервную систему и настраивающие на силовую деятельность. Разминка может включать выполнение суставной гимнастики, активацию мышц кора, упражнения на мобильность, лёгкие кардио-сеты. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических

знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая работа включает разбор биомеханики на демонстрационной доске с объяснением стратегических и тактических идей, анализ техники выдающихся атлетов, изучение типовых приёмов и планов в различных типах движений. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной работы, раскрывает логику принятия решений, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идёт от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает решение двигательных задач, тренировочные подходы, анализ выполненной работы. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе техники и принятии решений растёт. Особое значение придается умению применять теорию в практической работе, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых выполнение мобильных комплексов, изучение рекомендованных статей, работа над слабыми звеньями кинетической цепи, анализ собственных тренировок с использованием литературы и компьютерных программ. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- 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, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стронг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика «Стронга» как универсальной платформы силовой подготовки, характеризующейся высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню теоретической подготовки и практического мастерства, 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		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 «Стронг» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику функционального тренинга как средства ОФП и СФП, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития аналитических способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях или мероприятиях ГТО в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства или тестирования.

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

выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по профильному виду спорта с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по профильному виду спорта	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых 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 и иные массовые мероприятия.