

**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
«ФИТНЕС»

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 «Фитнес» 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 «Фитнес» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии. Фитнес понимается здесь как мощный инструмент общей и специальной физической подготовки, не всегда имеющий собственную жесткую систему студенческих соревнований, но критически важный для формирования спортивного резерва. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к успешному выступлению на студенческих соревнованиях по основным видам спорта, сдаче нормативов ГТО и участию в физкультурно-спортивных мероприятиях Академии. Общеразвивающие и оздоровительные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Инклюзивность заложена в саму природу функционального тренинга. К освоению программы допускаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, поскольку дозированная нагрузка легко адаптируется под индивидуальные особенности. Практика подтверждает, что именно эта особенность делает секцию функционального фитнеса одной из немногих форм спортивной подготовки, доступной студентам с ограничениями по здоровью без каких-либо адаптаций содержания. В качестве средств активного восстановления и аэробной подготовки широко применяется плавание, что позволяет гармонично развивать кардиореспираторную систему.

Цель программы состоит в системном повышении уровня функциональной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на спартакиадах, фестивалях и в сдаче комплексов ГТО.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение принципов построения тренировочного цикла, системы тактических приемов распределения сил, методики контроля ЧСС, правил безопасности и регламентов соревнований;
- развитие скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, координации движений, способности к прогнозированию утомления и выбору оптимального режима работы в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактики перетренированности и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитывает волевые качества, эмоциональную устойчивость, ответственность за результат, корпоративную идентичность и чувство сопричастности к достижениям Академии, а также выявляет и поддерживает студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям и осознанную мотивацию к освоению теории и практики функционального тренинга. Работа строится на развитии физического потенциала, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к испытаниям ГТО и внутривузовским стартам. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам теории и методики физической культуры и спорта, что и обеспечивает системность в развитии специальных физических способностей.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к спортивной деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом морфофункционального статуса, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды

институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора, организатора соревнований, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые аналитические способности и навыки управления собственным телом напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции спортсмена обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с принятием решений и стрессоустойчивостью.

Систематические занятия фитнесом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к длительной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа спорта развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат. Можно ли переоценить роль психоэмоциональной устойчивости в условиях соревновательного стресса? Опыт работы со спортсменами показывает, что именно этот фактор часто решает исход борьбы.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Функциональный фитнес создает уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной тренировочной деятельности. Примечательно, что спортивное сообщество отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу. Фитнес как культурное явление мирового значения приобщает студента к наследию человечества и воспитывает уважение к традициям и истории олимпийского движения.

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», утвержденные 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, утвержденные 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 «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
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и особенности

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	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 биомеханические основы техники многосуставных упражнений; знает принципы построения тренировочного процесса; знает правила безопасности и регламенты соревнований; знает основы профилактики травматизма и перетренированности.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать процесс.	Обучающийся владеет техникой выполнения основных приемов функционального фитнеса; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов.	Имеет опыт участия в соревнованиях по профильному виду спорта, сдачи нормативов ГТО, ведения дневника самоконтроля.

1.4. Категория обучающихся

Специфика фитнеса как вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в узкоспециализированных дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в РАНХиГС. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений Академии;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. Уровень подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники из других видов спорта, и студенты без спортивного прошлого. 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 функциональным фитнесом, включая выраженные нарушения сердечно-сосудистой системы, острые заболевания опорно-двигательного аппарата.

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, тактике распределения сил, правилах соревнований сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на практике идея через десять минут проверяется в тренировочной серии, а ошибка, допущенная в подходе, в тот же день становится предметом анализа.

Ведущими методами выступают демонстрация упражнений, тактильная коррекция, видеоанализ техники, тренировочные сессии с различным оборудованием. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от тестирования мышечного баланса до участия в официальных турнирах по основным видам спорта. Компьютерные программы для анализа биомеханики применяются как инструменты в ходе очных занятий.

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

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных 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 два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: во вторник с 17:20 до 18:40 и в четверг с 19:00 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты при сдаче нормативов ГТО и выступлении на спартакиадах. 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 «Фитнес» 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 учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в прикладных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники функционального фитнеса и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно. Оцениваются качество решения двигательных задач, результаты контрольных подходов, динамика освоения теоретического материала. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по ОФП и СФП, демонстрацию технического мастерства, участие в контрольных стартах и сдачу нормативов ГТО. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА).

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 функционального фитнеса»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Упражнения с собственным весом тела	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Элементы плиометрики и баланс-тренинга	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	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 восстановления	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Малые физические нагрузки и оздоровительные технологии»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Методика применения малых физических нагрузок	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Оздоровительные технологии	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 ⁸			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
	в условиях учебного заведения																
3.3.	Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция	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)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Основы функционального фитнеса	
<i>Тема 1.1. Основы техники выполнения многосуставных упражнений</i>	Тема охватывает системное изучение принципов выполнения базовых движений. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы. Борьба за устойчивость, координация звеньев тела, обеспечение безопасности суставов. 2) биомеханика. Приседания, выпады, тяги, толчки; понятие кинетической цепи, основные идеи и планы сторон в изучаемых системах. 3) индивидуализация. Формирование личного двигательного репертуара с учетом морфофункциональных особенностей. Опыт показывает, что техника, навязанная извне, почти никогда не приживается, поэтому тренер-преподаватель предлагает, а выбирает студент.
<i>Тема 1.2. Упражнения с собственным весом тела</i>	Тема направлена на формирование силовой базы с использованием веса тела. 1) оценка позиции. Статические и динамические факторы, среди которых центр масс, рычаги, угол приложения силы. 2) типовые структуры. Планка, отжимания, подтягивания, различные типы удержаний. 3) характер нагрузки. Принципы работы в статодинамическом и плиометрическом режимах. 4) методы борьбы с утомлением. Усиление позиции, профилактическое мышление, ограничение закисления мышц.
<i>Тема 1.3. Элементы плиометрики и баланс-тренинга</i>	Содержание посвящено теории и практике взрывных и координационных движений. 1) фундаментальные принципы. Реактивная способность мышц, цикл растяжения-сокращения, оппозиция и ее виды. 2) прыжковая подготовка как основа атлетизма. Правило амортизации, ключевые фазы полета, безопасное приземление. 3) баланс-тренинг. Работа на нестабильных опорах, проприоцепция. 4) расчет. Навыки точного дозирования усилия и понимание особенностей стадии, где цена одной ошибки равна травме.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие функциональной силы</i>	Осваивается система упражнений, составляющих основу атлетической подготовки. 1) базовые элементы. Работа со свободными весами, эспандерами, многофункциональными петлями. 2) распознавание мотивов. Умение видеть слабые звенья в кинетической цепи и целенаправленно их укреплять. 3) типичные конструкции. Мышечный корсет, стабилизаторы, постуральные мышцы. 4) развитие силового зрения. Методы систематической работы посредством круговых тренировок.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует навыки точного распределения сил и принятия решений при ограниченном времени. 1) методика интервальной работы. Определение зон мощности, порядок

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	рассмотрения вариантов, глубина закисления. 2) визуализация. Способность удерживать темп без сбоев техники как ключевой навык качественного выступления. 3) типичные ошибки. Поверхностность дыхания, заикленность на одном темпе. В качестве кросс-тренинга и средства гидрореабилитации применяется плавание, что гармонично развивает кардиореспираторную систему. 4) управление временем. Рациональное распределение сил на дистанции или в ходе матча. В ряде случаев проявляется парадокс, когда сильный по атлетизму студент проигрывает именно по выносливости, и работа над аэробной емкостью становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.3. Профилактика гиподинамии и методы восстановления</i>	Изучаются принципы ведения восстановительных процедур и методы защиты в сложных условиях. 1) условия успешного восстановления. Превосходство в кровотоке, ослабление триггерных точек, отсутствие зажимов. 2) типичные методы. Миофасциальный релиз, стрейчинг, контрастные процедуры. 3) динамическое равновесие. Понимание соотношения тренировочных и восстановительных ресурсов. 4) методы защиты. Профилактика, контрмеры, упрощения, создание режима. Как говорят тренеры, «функционалка не обманет», и именно этот раздел закладывает фундамент для победы.
Раздел 3. Малые физические нагрузки и оздоровительные технологии	
<i>Тема 3.1. Методика применения малых физических нагрузок</i>	Систематическая практика закрепляет теоретические знания и развивает практические навыки. 1) контроль времени. Короткие паузы, микроциклы, активное восстановление; разнообразие форматов развивает различные стороны мастерства. 2) качество выполнения. Проведение комплексов с обязательным последующим анализом. 3) тематическая игра. Комплексы из заданных исходных позиций для углубленного изучения конкретных систем.
<i>Тема 3.2. Оздоровительные технологии в условиях учебного заведения</i>	Тема формирует навыки самостоятельного анализа и планомерной работы над совершенствованием здоровья. 1) методика анализа. Определение критических моментов, поиск альтернативных решений, оценка принятых решений, выявление типичных ошибок. 2) анализ собственных реакций. Сочетание классических методов и носимых гаджетов. 3) образцы мастерства. Практики выдающихся спортсменов прошлого и современности. 4) тренировочный дневник. Систематизация выявленных ошибок и планирование работы по их устранению.
<i>Тема 3.3. Психологическая подготовка и саморегуляция</i>	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) регламент. Правила поведения во время старта, апелляционные процедуры. 2) предсоревновательная подготовка. Настройка к конкретным испытаниям и психологическая концентрация. Особое внимание уделяется технике дыхания, напоминающей принципы постановки дыхания в плавании, что повышает аэробную емкость

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	организма. 3) практика. Участие в первенствах институтов, спартакиадах, фестивалях гто. 4) психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях стресса.

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 прикладным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном помещении, оборудованном для занятий функциональным фитнесом. 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 работы, и обеспечивает комфортные условия при многочасовых занятиях. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность зоны для плиометрики утомляет спортсмена быстрее любого сложного подхода.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано многофункциональными рамами и турниками в количестве, позволяющем одновременно проводить занятие со всей группой. Имеются комплекты гантелей, гирь, эспандеров, медболов и координационных лестниц для проведения упражнений с отягощениями и преодолением собственного веса. Для демонстрации учебного материала служит интерактивная панель, обеспечивающая наглядность при разборе биомеханики движений в групповом формате.

Информационно-техническое оснащение. Помещение оснащено компьютерным оборудованием с установленным специализированным программным обеспечением, а именно программами для анализа видеозаписей техники, базами данных тренировочных комплексов и приложениями для контроля ЧСС. Обеспечен доступ к интернету для работы с онлайн-ресурсами и участия в вебинарах. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям, душевым 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.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей физической работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые теоретические и

практические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нейромышечные связи и настраивающие на атлетическую деятельность. Разминка может включать решение несложных координационных задач на время, беговые упражнения с укороченным шагом, упражнения на визуализацию траекторий;

- **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 демонстрационных моделях с объяснением стратегических и тактических идей, анализ выступлений выдающихся спортсменов, изучение типовых приемов и планов в различных типах движений. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает решение двигательных заданий, тренировочные подходы, анализ выполненных серий.

- **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 решение задач на гибкость, изучение рекомендованных комплексов, работа над слабыми звеньями, анализ собственных тренировок с использованием литературы и гаджетов.

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 программы «Фитнес» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика фитнеса как вида спорта, характеризующегося 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 программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику фитнеса как базы для других видов спорта, 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 сдаче нормативов ГТО в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

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. 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.