

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

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

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 «Волейбол» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» _____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Общая характеристика программы..... | 3 |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы..... | 3 |
| 1.2. Нормативная правовая база | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты обучения программы | 6 |
| 1.4. Категория учащихся | 7 |
| 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы | 8 |
| 1.6. Период обучения и режим занятий | 8 |
| 1.7. Документ об освоении программы..... | 8 |
| 2. Содержание программы..... | 9 |
| 2.1. Планируемый календарный учебный график | 9 |
| 2.2. Учебный план..... | 10 |
| 2.3. Содержание программы дисциплин..... | 11 |
| 2.4. Формы аттестации | 14 |
| 3. Организационно-педагогические условия | 15 |
| 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса..... | 15 |
| 3.2 Материально-технические условия реализации программы..... | 16 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы | 17 |

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

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

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям волейболом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к командным игровым видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

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 волейбольной подготовки. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, прыгучести и быстроты реакции. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах волейбола, включая технику подач, приёма мяча снизу и сверху, передач, нападающих ударов и блокирования, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для игровых видов спорта, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям волейболом. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания

благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия волейболом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, коллективной ответственности и конструктивного общения.

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

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях 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 спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. 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. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
8. Правила вида спорта «волейбол», утверждённые приказом Минспорта России
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Официальные правила волейбола ФИВБ
14. Регламентирующие документы Всероссийской федерации волейбола
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по волейболу)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. 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»
18. 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 «Волейбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции | Образовательный результат |
|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|

| 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-спортивная направленность | Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ведения мяча, передач и бросков в баскетболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в баскетбол; знает основы профилактики травматизма в игровых видах спорта. | Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия волейбола с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнёрами по команде. | Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приёмов (подач различными способами, приёма мяча снизу и сверху, передач в различных направлениях, нападающих ударов, блокирования, защитных действий в поле); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления. |

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта 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 РАНХиГС;

- 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 волейболом или другими командными игровыми видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям волейболом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта с высокой двигательной активностью, прыжковой нагрузкой и интенсивной работой верхних конечностей.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

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

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник / четверг / пятница / субботу в 17:20 / 19:00/ 20:40 и в воскресенье в 12:20. 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 (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует

планомерному развитию специальных физических качеств волейболиста и предотвращает перетренированность.

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

1.7. Документ об освоении программы

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

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

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

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

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей спортивной подготовки студентов, занимающихся в секции волейбола.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники волейбола, развитие специальных физических качеств и формирование игровых навыков. Теоретические сведения по истории волейбола, правилам игры, методике тренировки и тактическим основам интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в процессе выполнения упражнений и игровых заданий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения изучаемых приёмов, оценку динамики показателей физической подготовленности, анализ игровой деятельности обучающихся в учебных играх и соревнованиях, 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 общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах волейбола (подачи, приём, передачи, нападающий удар), а также учёт участия в соревнованиях различного уровня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов подготовленности волейболиста.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их спортивной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между спортивными занятиями и выполнением академических обязательств.

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 |

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

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 «Техническая подготовка волейболиста» | 100 | 100 | — | 100 | — | ПЗ | Да | Нет |
| Тема 1. Техника подач и приёма мяча | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 2. Техника передач и нападающего удара | 33 | 33 | — | 33 | — | ПЗ | Да | Да |
| Тема 3. Техника блокирования и | 34 | 34 | — | 34 | — | ПЗ | 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 |
| защитных действий в поле | | | | | | | | |
| 2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ, СН | Да | Да |
| Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да |
| Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да |
| Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, СН | Да | Да |
| 3. Раздел «Тактическая и игровая подготовка» | 114 | 114 | — | 114 | — | ПЗ, С | Да | Да |
| Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да |
| Тема 2. Командная тактика и игровые системы | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да |
| Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ | 38 | 38 | — | 38 | — | ПЗ, С | Да | Да |
| Итого: | 328 | 328 | — | 328 | — | ПЗ, С | Да | Да |
| Итоговая аттестация | Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, 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. Техническая подготовка волейболиста Тема 1. Техника подачи и приёма мяча

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники подачи мяча, являющейся начальным элементом каждого розыгрыша и важнейшим атакующим действием в современном волейболе. Изучаются способы подачи мяча: нижняя прямая подача (для начинающих), верхняя прямая подача (основной способ), верхняя боковая подача, планирующая подача (флот), силовая подача в прыжке (топспин). Осваивается техника выполнения каждого способа подачи с учётом биомеханических особенностей движения, включая исходное положение, подбрасывание мяча, ударное движение и сопровождение.

Особое внимание уделяется формированию стабильности выполнения подачи, обеспечивающей высокий процент попадания в площадку соперника, а также развитию вариативности подач по направлению, силе и траектории полёта мяча. Прорабатываются тактические варианты применения подач: подача на слабого принимающего, подача в зоны между игроками, подача в определённую зону площадки.

Параллельно изучается техника приёма мяча, включающая приём подачи снизу двумя руками (основной способ), приём снизу одной рукой с падением, приём сверху двумя руками. Формируются навыки выбора позиции для приёма, перемещения к мячу, выхода под мяч и направления его в зону передачи. Значительное внимание уделяется

развитию умения «читать» подачу соперника, предугадывая направление и силу удара по подготовительным действиям подающего.

Тема 2. Техника передач и нападающего удара

Данная тема направлена на формирование технического арсенала, обеспечивающего эффективную организацию атакующих действий команды. Изучаются передачи мяча различными способами: передача сверху двумя руками (основной способ), передача сверху в прыжке, передача одной рукой в прыжке, передача снизу двумя руками. Осваиваются передачи из различных зон площадки: из зоны 3 (основная зона связующего), из зоны 2, из глубины площадки, передачи назад за голову. Формируются навыки выполнения передач различной длины и высоты: высокие передачи на край сетки, короткие передачи перед собой, средние передачи, скоростные передачи.

Изучается техника нападающего удара как основного завершающего элемента атаки. Осваиваются фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок, замах, ударное движение, приземление. Изучаются виды нападающих ударов: прямой нападающий удар по ходу, удар с переводом, удар с поворотом туловища, обманные удары (скидки). Формируются навыки нападения из различных зон: из зоны 4 (основная зона нападения), из зоны 2, из зоны 3 (быстрые атаки), нападение с задней линии (пайп).

Особое внимание уделяется согласованию действий нападающего и связующего игрока, выбору момента начала разбега, ориентированию в воздухе и принятию решения о способе завершения атаки в зависимости от действий, блокирующих соперника.

Тема 3. Техника блокирования и защитных действий в поле

Содержание темы посвящено освоению техники противодействия атакующим действиям соперника. Изучается техника индивидуального блокирования: стойка блокирующего, перемещение вдоль сетки приставными шагами и скрестным шагом, прыжок, постановка рук над сеткой, приземление. Осваивается техника группового блокирования (двойного и тройного), включая согласование действий блокирующих, распределение зон ответственности, выбор момента прыжка.

Формируются навыки «чтения» атаки соперника: определение направления передачи, распознавание типа атаки по разбегу нападающего, выбор позиции для блокирования. Изучаются тактические варианты блокирования: зонное блокирование (закрывание определённого направления), ловящее блокирование (попытка отразить мяч в площадку соперника), блокирование с переносом рук.

Параллельно осваивается техника защитных действий в поле, включающая приём мяча снизу в различных положениях: в средней стойке, в низкой стойке, с падением вперёд на грудь (рыбка), с падением в сторону с перекатом. Изучаются особенности страховки блокирующих игроков, действия при приёме обманных ударов соперника. Значительное внимание уделяется развитию реакции, быстроты перемещения и готовности к действию, что является определяющим фактором эффективности защитных действий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность игровых действий волейболиста. Изучаются методы развития прыгучести, являющейся ключевым физическим качеством для выполнения нападающих ударов и блокирования. Применяются прыжковые

упражнения: выпрыгивания вверх с места и с разбега, серийные прыжки, прыжки с отягощениями, прыжки через барьеры, глубинные прыжки (плиометрия).

Осваиваются методы развития быстроты реакции и скорости перемещения, необходимых для своевременного выхода к мячу в защите и нападении. Применяются упражнения со стартами из различных исходных положений, упражнения на реакцию с мячом, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу.

Значительное внимание уделяется развитию координационных способностей, включающих точность движений при выполнении технических приёмов, ориентировку в пространстве (особенно в безопорном положении при нападающем ударе и блокировании), способность к перестроению двигательных действий. Используются упражнения с мячами различного размера и веса, упражнения в жонглировании, комбинированные упражнения, требующие согласования движений.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность волейболиста поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего матча и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, игровых упражнений продолжительного характера. Данный вид выносливости создаёт базу для восстановления между интенсивными игровыми эпизодами.

Изучаются методы развития специальной выносливости волейболиста, проявляющейся в способности многократно выполнять прыжки, быстрые перемещения и технические действия в условиях нарастающего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, игровые упражнения высокой интенсивности, серии прыжков с выполнением технических действий у сетки, комплексы упражнений, моделирующие соревновательную нагрузку.

Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту перемещений и качество технических действий в решающие моменты партии и матча, когда уровень утомления максимален.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для волейбола. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц плечевого пояса, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении нападающих ударов и подач. Изучаются методы развития подвижности в плечевых, лучезапястных и голеностопных суставах.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц-стабилизаторов кора, обеспечивающих устойчивость при выполнении ударных движений в безопорном положении и защиту позвоночника от перегрузок. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышц голеностопного сустава и коленного сустава, наиболее подверженных травмам в волейболе вследствие многократных прыжков и приземлений.

Изучаются правила безопасного приземления после прыжков, техника падений при выполнении защитных действий, профилактика травм пальцев кисти при блокировании. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка

Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите

В рамках данной темы осваиваются принципы индивидуальных тактических действий волейболиста в атаке. Изучаются действия нападающего: выбор направления и способа удара в зависимости от расположения блока и защитников соперника, использование блока соперника для отскока мяча в аут, применение обманных ударов. Формируется понимание принципов взаимодействия нападающего со связующим игроком, выбора темпа и направления атаки.

Осваиваются индивидуальные тактические действия связующего игрока: выбор направления и темпа передачи, распределение передач между нападающими, использование обманных действий. Изучаются принципы групповой тактики в нападении: комбинации с участием двух и трёх нападающих, взаимодействия с игроком первого темпа (быстрые атаки), комбинации с использованием нападения с задней линии.

Формируются навыки индивидуальных защитных действий: выбор позиции в защите в зависимости от направления атаки соперника, техника приёма сильных нападающих ударов, действия при приёме обманных ударов. Изучаются принципы группового взаимодействия в защите: согласование действий блокирующих и защитников, страховка блокирующих, распределение зон ответственности.

Тема 2. Командная тактика и игровые системы

Содержание темы посвящено формированию понимания принципов командной игры и функций различных игровых позиций. Изучаются системы игры в нападении: система с одним связующим (5-1), система с двумя связующими (4-2, 6-2). Рассматриваются особенности каждой системы, критерии выбора системы нападения в зависимости от квалификации команды и индивидуальных особенностей игроков.

Осваиваются системы защиты: система защиты «углом вперёд» (при страховке игроком зоны 6), система защиты «углом назад» (при страховке крайними защитниками). Формируется понимание функциональных обязанностей игроков различных амплуа: связующий, диагональный нападающий, доигровщики (нападающие-принимающие), центральные блокирующие, либеро.

Изучаются принципы организации приёма подачи различными расстановками (в две и три линии), тактика подач команды, действия команды при розыгрыше спорных мячей. Формируется понимание правил перехода и расстановки игроков на площадке, особенностей игры с либеро.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных матчей: игра полными составами, соблюдение правил, наличие судейства, тактические установки на игру, использование тайм-аутов и замен.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межевззовские турниры, соревнования в рамках Московских студенческих спортивных игр. Соревновательная практика рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства.

Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием статистических показателей (эффективность подачи, процент приёма, результативность атак, эффективность блока), выявление сильных

сторон и зон развития команды и отдельных игроков, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика баскетбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической 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 | | | 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 «Волейбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику волейбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового 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, 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 волейболу 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 волейболу | 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, волейбольные фестивали 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 | Основное/дополнительное 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 | |
| Козлов Александр Сергеевич | Российская государственная академия физической культуры. Диплом ИВС 0207780 от 06.06.02 Рег. № 30-880 от 10.06.02. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорту» | Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, 2-ой взрослый разряд по плаванию | 15 лет и более | 15 | 15 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
| Кондра Владимир Григорьевич | Московский государственный институт физической культуры. Диплом ЖВ № 657251 от 28.05.80, рег. № 1148. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорту» | Штатный сотрудник, инструктор по спорту, заслуженный мастер спорта СССР | 15 лет и более | 15 | 15 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по волейболу и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном для занятий волейболом. Размеры игровой площадки соответствуют стандартным параметрам волейбольного поля (18×9 метров) с обязательными свободными зонами по периметру, что позволяет организовывать как игру на всей площадке, так и упражнения на отдельных её участках. Высота потолка обеспечивает возможность выполнения подач, передач и нападающих ударов без ограничений траектории полёта мяча. Покрытие пола обеспечивает необходимое сцепление спортивной обуви, амортизацию при приземлениях после прыжков и безопасность при выполнении падений и перекатов, характерных для игры в защите.

Основное спортивное оборудование. Зал оборудован волейбольными стойками с механизмом регулировки высоты сетки, позволяющим устанавливать её на уровне 2,43 метра для мужских команд и 2,24 метра для женских команд. Волейбольная сетка соответствует стандартным размерам, оснащена антеннами для определения границ перехода мяча над сеткой. Имеется достаточное количество волейбольных мячей для индивидуальной и групповой работы, включая мячи различной степени накачки для начинающих и мячи стандартного давления для совершенствования техники и проведения игр. Разметка площадки выполнена в соответствии с правилами соревнований и включает линии боковые, лицевые, среднюю линию и линию атаки.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочных упражнений используются конусы, фишки, стойки, координационные лестницы, барьеры различной высоты для развития прыгучести и координации. Имеются манишки различных цветов для разделения, занимающихся на команды и обозначения игровых функций. Для развития общей и специальной физической подготовленности применяются скакалки, медболы, набивные мячи различного веса, эспандеры и резиновые ленты. Тренажёр для отработки нападающего удара и блокирования (при наличии) позволяет совершенствовать технику без постоянного участия партнёра. Зал оснащён секундомерами и свистками для регламентации работы и управления тренировочным процессом.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения тактических разборов, просмотра видеозаписей игр и теоретических занятий используется учебная аудитория или тренерская комната, оснащённая демонстрационным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для волейбола: ушибах пальцев, растяжениях связок голеностопного и коленного суставов, травмах плечевого пояса. Аптечка первой помощи находится непосредственно в спортивном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, эластичные бинты, средства фиксации суставов и материалы для обработки ссадин и мелких повреждений.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную

части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обусловленные спецификой волейбола как игрового вида спорта.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах — передачах, приёме, подачах, нападающих ударах или блокировании, — которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки (особое внимание уделяется наличию наколенников), оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, приставными и скрестными шагами, имитацию перемещений волейболиста в защитной стойке, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп с особым вниманием к плечевому поясу, лучезапястным суставам, пальцам рук и голеностопным суставам. Специальная разминка предусматривает упражнения с мячом: передачи сверху и снизу в парах, над собой, у стены; подбрасывание и ловля мяча в различных положениях; имитация нападающего удара без прыжка и с прыжком невысокой интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на точности контакта с мячом и своевременности перемещений, создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя положение рук при передаче, точку контакта с мячом, работу ног и корпуса, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники игры: верхней и нижней передач, приёма мяча снизу и сверху, различных видов подач, нападающего удара и блокирования, составляющих технический арсенал волейболиста.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику верхней передачи с характерным положением кистей и пальцев, нижней передачи с правильным положением предплечий, учатся выполнять подачи с соблюдением биомеханически эффективной структуры движения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях у стены, с подбрасыванием мяча партнёром, с места, затем они совершенствуются в условиях, приближённых к игровым, с увеличением скорости и точности полёта мяча.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий: увеличивается дистанция между партнёрами, вводятся элементы перемещения перед выполнением технического действия, повышается требование к точности направления мяча в заданную зону. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством игровых упражнений: розыгрыша мяча в тройках и четвёрках через сетку, упражнений с организацией атаки из различных зон, учебных игр с тактическими ограничениями (обязательная вторая передача, атака только из определённых зон, запрет на определённые виды подач для усложнения приёма).

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие

физических качеств, определяющих успешность игры в волейбол: прыгучести для эффективного нападения и блокирования, координации для точных передач и своевременных перемещений, скоростной выносливости для поддержания высокого уровня игры на протяжении всего матча, гибкости плечевого пояса для выполнения подач и нападающих ударов.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, мышц плечевого пояса, спины, передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Особое внимание уделяется растягиванию мышц, участвующих в выполнении нападающего удара и подачи.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе соревновательных упражнений и учебных игр, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся в освоении технических элементов, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (передачи над собой, у стены, жонглирование для развития чувства мяча), упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, развитие гибкости плечевого пояса, укрепление мышц кора и ног, прыжковые упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 176 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19018-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569040>
2. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - Москва: Человек, 2016. - 592 с. ISBN 978-5-906131-79-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/913739>
3. Поливаев, А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов / А.Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565923>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18609-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565604>
5. Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. - 96 с. - ISBN 978-5-8064-2572-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172100>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 321 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19931-4. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

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