

**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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

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 «Волейбол» 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 «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии. Волейбол понимается здесь как классический командный игровой вид спорта с собственной системой соревнований и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня волейбольной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной активности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах.

Задачи программы распределяются по четырем ключевым векторам:

- 1) первый вектор охватывает освоение принципов техники подачи, приема мяча, передач, нападающих ударов и блокирования;
- 2) второй вектор предполагает развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, координации и специальной выносливости;
- 3) третий вектор включает формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактики травматизма;
- 4) четвертый вектор направлен на воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности и командного взаимодействия.

Практика подтверждает, что именно командная природа волейбола делает секцию мощным инструментом социализации. Студенты естественным образом усваивают нормы корректного поведения в конкурентной среде и учатся распределять роли. Опыт работы со спортсменами показывает, что систематическое включение в соревновательную среду выступает фактором личностного роста. Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора и спортивного менеджера.

Примечательно, что планирование тренировочных занятий ведется с учетом академического расписания, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Воспитательный потенциал реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Президентской Академии порождает чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

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. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
8. Правила вида спорта «волейбол», утвержденные 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, утвержденные 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. 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»
18. 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»
19. 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 «Волейбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7 ¹	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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

¹ 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»

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	профессиональной деятельности			Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

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

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники подач, приема мяча и нападающих ударов в волейболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в волейбол; знает	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	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приемов (подач различными способами, приема мяча снизу и сверху, передач, нападающих ударов, блокирования); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного	Имеет опыт участия в соревнованиях по волейболу, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		основы профилактики травматизма в игровых видах спорта.	результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнерами по команде.	дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика футбола как командного игрового вида спорта задает требования к контингенту, обусловленные характером соревновательной деятельности и уровнем сложности предлагаемого учебного материала. Они сводятся к трем позициям:

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

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица с предшествующим опытом занятий футболом или другими командными игровыми видами спорта, так и начинающие спортсмены без спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям.

В одной группе нередко оказываются разрядник с многолетним стажем и студент, впервые вышедший на паркет, и при грамотной дифференциации заданий такое соседство скорее ускоряет рост обоих. Непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям футболом. Обязательно отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта с высокой двигательной активностью.

1.5. Форма и технологии обучения

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий.

Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения технических приемов, тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Подобный подход обеспечивает высокую эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят применение в тренировочной деятельности.

Разобранный на макете вариант розыгрыша стандартного положения через четверть часа проверяется в игровом упражнении, а ошибка, допущенная в учебной игре, в тот же день становится предметом разбора.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и объяснение технического действия, метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, игровые упражнения на уменьшенных площадках, учебные игры с

тактическими ограничениями, интервальный и повторный методы развития физических качеств. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных комбинаций до официальных матчей.

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 в бассейне и на суше. 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. Учебно-тренировочные занятия проходят в вторник и четверг с 17:20 до 18:40 мин / 19:00 до 20:20 / 20:40 до 22:40. 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 посещения позволяет обучающемуся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня физической подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, показывают более ровную динамику результата на контрольных дистанциях, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств пловца и предупреждает перетренированность.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» 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, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики спортивной подготовки студентов-спортсменов. Учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством

тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники спортивных способов плавания и развитие специальных физических качеств.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются техника выполнения приемов из волейбола, динамика показателей физической подготовленности и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства, а также при желании обучающегося участие в соревнованиях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

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

Таблица 2

Календарный учебный график

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

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

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки волейболиста, от технического фундамента через физическую подготовку к тактике и игровой практике. 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 «Техническая подготовка волейболиста»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника подачи и приема мяча	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника передач и нападающего удара	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника блокирования и защитных действий в поле	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Командная тактика и игровые системы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

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

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

Таблица 4

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка волейболиста	
<i>Тема 1.1. Техника подач и приема мяча</i>	Тема охватывает системное изучение начального элемента каждого розыгрыша. Работа ведется по нескольким линиям. Фундаментальные принципы подачи включают исходное положение, подбрасывание мяча и ударное движение. Изучаются нижняя прямая, верхняя прямая и планирующая подачи. Формирование стабильности выполнения обеспечивает высокий процент попадания в площадку соперника. Параллельно осваивается техника приема мяча снизу двумя руками и сверху. Данные позволяют заключить, что умение «читать» подачу соперника по подготовительным движениям существенно снижает количество ошибок на приеме.
<i>Тема 1.2. Техника передач и нападающего удара</i>	Тема направлена на формирование арсенала атакующих действий. Изучаются передачи сверху двумя руками, в прыжке и из различных зон площадки. Осваиваются фазы нападающего удара, от разбега до приземления. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически мощный студент не может реализовать атаку из-за ошибок в выборе момента отталкивания, и работа над таймингом становится для него первоочередной.
<i>Тема 1.3. Техника блокирования и защитных действий в поле</i>	Содержание посвящено противодействию атакам. Изучается индивидуальное и групповое блокирование, согласование действий и распределение зон ответственности. Осваиваются защитные действия с падением и перекатом.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений для развития прыгучести и быстроты реакции. Применяются плиометрические прыжки и барьерные упражнения. Развивается ориентировка в безопорном положении.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Формируется функциональная база для поддержания работоспособности на протяжении всего матча. Применяются интервальные методы и игровые упражнения высокой интенсивности.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Охватывает систему мероприятий по предупреждению травм. Укрепляются мышцы-стабилизаторы кора и голеностопные суставы. Изучаются правила безопасного приземления.
Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка	
<i>Тема 3.1. Индивидуальная и групповая тактика</i>	Осваиваются принципы взаимодействия нападающего и связующего. Изучаются комбинации с участием игроков первого темпа.
<i>Тема 3.2. Командная</i>	Рассматриваются системы игры в нападении 5-1 и 4-2. Формируется понимание функциональных обязанностей игроков

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>тактика и игровые системы</i>	различных амплуа.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность</i>	Практическая реализация подготовки через участие в турнирах. Осваиваются методы анализа матчей с использованием статистических показателей.

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. Тренировочный процесс проходит в специализированном спортивном зале. Размеры игровой площадки соответствуют стандартным параметрам волейбольного поля 18×9 метров с обязательными свободными зонами. Высота потолка обеспечивает возможность выполнения подач и нападающих ударов без ограничений траектории полета мяча. Покрытие пола обеспечивает необходимое сцепление спортивной обуви и амортизацию при приземлениях. Помещение укомплектовано волейбольными стойками с механизмом регулировки высоты сетки. Имеется достаточное количество волейбольных мячей для индивидуальной и групповой работы. Для организации тренировочных упражнений используются конусы, барьеры и координационные лестницы. Занимающимся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками и душевыми комнатами. В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для волейбола.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция:

- **подготовительная часть** направлена на создание условий для последующей работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи и раскрывает содержание предстоящей работы. Функциональная подготовка организма реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих и специальных разминочных упражнений с мячом;

- **основная часть** посвящена решению образовательных и развивающих задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники владения мячом, передач, приема, ударов и блокирования. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий и введение элементов противодействия соперника;

- **заключительная часть** направлена на систематизацию изученного и снятие физического напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп. Завершается занятие подведением итогов и выдачей рекомендаций для самостоятельной работы.

Рекомендуемая методическая литература:

- Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 176 с.

- 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.;

- Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования/ под общей редакцией Е.В.Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.;

- 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.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

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

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика волейбола 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	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику футбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития скоростно-двигательных качеств, координационных способностей, освоения рациональной техники владения мячом, передач и ударов по воротам, 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, включая способность к взаимодействию в команде и принятие тактически обоснованных решений в динамично меняющейся игровой ситуации.

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 кафедрами	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, волейбольные

Тип деятельности	Баллы	Примечания
физической культуры		фестивали и иные массовые мероприятия.