

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Очная форма обучения
60 / 40 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» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с приказом Минпросвещения России и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет, в том числе не являющихся детьми работников Академии.

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов объема: 30 занятий в учебный год либо 20 занятий в учебный год. Предметно-тематическое содержание программы ориентировано на обучение волейболу как средству гармоничного физического развития, освоение биомеханики базовых и специализированных технических элементов с учётом уровня подготовки и сенситивных периодов развития обучающихся, укрепление здоровья и формирование тактического мышления.

Цель реализации программы – формирование у детей и подростков 9–17 лет устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой, обучение технике и тактике волейбола с учётом уровня подготовки, содействие гармоничному физическому развитию (развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, координации) и воспитание командного духа.

Цель конкретизируется по уровням подготовки (уровни являются параллельными вариантами реализации годовой программы и определяются возрастом и спортивной подготовленностью обучающегося при зачислении):

- начальный уровень (9–12 лет) – этап начальной подготовки: адаптация к специфике игрового вида спорта, освоение базовых двигательных навыков (стойки, перемещения, прием и передача мяча снизу и сверху, нижняя подача), развитие проприоцептивной чувствительности и координации;
- продвинутый уровень (12–17 лет) – этап спортивной специализации: совершенствование техники нападающего удара, блокирования, верхней подачи, освоение индивидуальных и групповых тактических действий, развитие специальной прыгучести и скоростной выносливости.

Глубина освоения содержания каждого уровня дифференцируется в зависимости от варианта объема программы: при 30 занятиях содержание реализуется в полном объеме, при 20 занятиях – в объеме обязательного (базового) минимума с сокращением времени на закрепление и вариативные разделы.

Задачи программы:

- обучающие: последовательное овладение техникой **технических приёмов** в соответствии с уровнем подготовки, овладение основами тактики, знание правил безопасного поведения в спортивном зале и на площадке, основ гигиены;
- развивающие: развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести, быстроты реакции, координационных способностей, гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учётом сенситивных периодов развития детей;
- оздоровительные: профилактика нарушений осанки (за счет укрепления мышечного корсета и разгрузки позвоночника в безопасных фазах), профилактика

гиподинамии и снятие психоэмоционального напряжения, связанного с учебной нагрузкой в школе;

- воспитательные: формирование дисциплинированности, трудолюбия, навыков взаимодействия в коллективе, ценностей здорового образа жизни; выявление и поддержка детей, проявляющих способности к спортивному волейболу.

Оздоровительная направленность программы реализуется через систематическое использование волейбола как средства укрепления здоровья и повышения функциональных резервов растущего организма: занятия способствуют развитию адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. Особое внимание уделяется профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, характерных для детей школьного возраста в условиях длительного пребывания в статичных позах и малоподвижного образа жизни. Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и уровня их волейбольной подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий.

При варианте 20 занятий в учебный год темп прироста нагрузки планируется более плавно, а приоритет отдаётся качеству освоения техники, а не увеличению объёмов игровой практики. Игровая среда используется также как средство снижения тревожности и психологической разгрузки: применяются подвижные игры, эстафеты и техники расслабления. Воспитательный потенциал программы реализуется через формирование ответственного отношения к собственному здоровью, развитие коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности в детском коллективе.

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. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

7. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

11. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

12. 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»

13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения определяют комплекс знаний, умений и практического опыта, формируемых у обучающихся за один учебный год, и дифференцированы по двум уровням подготовки в соответствии с возрастом занимающихся (таблица 1).

Требования к результатам конкретизируются с учётом варианта объёма программы: показатели, приведённые в диапазоне, оцениваются по нижней границе при реализации варианта 20 занятий и по верхней – при реализации варианта 30 занятий.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по ДООП

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная – начальный уровень (9–12 лет)	Обучающийся знает правила поведения и требования безопасности в спортивном зале, основы личной гигиены волейболиста, названия основных технических приёмов и учебного инвентаря, элементарные правила игры в мини-волейбол.	Умеет принимать исходные стойки, перемещаться приставными шагами, выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху двумя руками в стену и в парах, выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6-9 метров	Имеет опыт участия в подвижных играх на площадке, контрольных испытаниях и физкультурных мероприятиях, использования учебного волейбольного инвентаря
2.	Физкультурно-спортивная – продвинутый уровень (12–17 лет)	Знает биомеханические основы техники нападающего удара,	Умеет технически грамотно выполнять нападающий удар из зон 4 и 2, ставить	Имеет опыт участия в соревнованиях по волейболу, ведения дневника

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
		блокирования, верхней подачи, правила командных тактических систем, принципы построения тренировочного занятия, методы контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений, основы профилактики травматизма (особенно голеностопных и коленных суставов) и нормы здорового образа жизни.	одиночный и групповой блок, выполнять верхнюю прямую и планирующую подачи, осуществлять самоконтроль и корректировать нагрузку.	самоконтроля, выполнения разминочных и восстановительных комплексов на суше и с использованием специализированных тренажеров.

1.4. Категория обучающихся

Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 9 до 17 лет включительно, в том числе не являющимся обучающимися или работниками Академии. Требования к уровню образования не предъявляются. Зачисление на программу осуществляется при наличии:

- заявления родителя (законного представителя) о приеме на обучение;
- согласия родителя (законного представителя) на обработку персональных данных обучающегося и заявителя;
- медицинского документа (заключения врача) об отсутствии противопоказаний к занятиям волейболом (игровыми видами спорта с прыжковой нагрузкой); Комплектование групп осуществляется по двум уровням подготовки в пределах одного учебного года; уровень определяется при зачислении и в течение учебного года, как правило, не меняется:

- начальный уровень (9–12 лет) – дети без предъявления требований к умению играть в волейбол; на данном уровне решается задача начального обучения базовым двигательным навыкам;

- продвинутый уровень (12–17 лет) – дети, владеющие базовой техникой приема и передачи мяча, а также нижней подачей (определяется по результатам вводного контрольного просмотра). Уровень освоения программы определяется по результатам входного просмотра и (или) собеседования с тренером-преподавателем. При несоответствии волейбольной подготовки возрастному уровню обучающийся может быть зачислен в группу соответствующего возраста с последующим освоением недостающих навыков по индивидуальному образовательному маршруту.

Освоение следующего уровня осуществляется путём повторного зачисления обучающегося на программу в следующем учебном году на соответствующий уровень при наличии положительных результатов итоговой аттестации.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения – очная. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются: содержание программы реализуется исключительно в рамках

практических тренировочных занятий в спортивном зале под руководством тренера-преподавателя. Теоретические сведения о технике волейбола, правилах соревнований, основах гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Занятия проводятся в групповой форме; группы формируются по уровням подготовки. Наполняемость групп устанавливается дифференцированно:

- начальный уровень (9–12 лет) – не более 12–15 человек;
- продвинутый уровень (12–17 лет) – не более 12–15 человек.

При проведении занятий с мячом обеспечивается контроль безопасности. Ведущими методами на начальном уровне являются игровой и наглядный методы, на продвинутом уровне – методы строго регламентированного упражнения в сочетании с игровым и соревновательным методами.

При варианте 20 занятий в учебный год приоритет отдаётся методам, обеспечивающим наибольшую плотность занятия (фронтальный и поточный способы организации, работа по отделениям), а также домашним заданиям на суше (гибкость, укрепление мышц корпуса, имитационные упражнения).

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

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов:

- вариант А – 30 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 60 академических часов, из них 58 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация;
- вариант Б – 20 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 40 академических часов, из них 38 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа; аттестационное мероприятие проводится в рамках одного занятия (2 академических часа) и включается в общую трудоемкость и в общее количество занятий.

Самостоятельная работа и занятия с применением ЭО и ДОТ учебным планом не предусмотрены.

Период реализации программы составляет 1 учебный год. Занятия проводятся, как правило, один раз в неделю:

- при варианте А – в течение 30 учебных недель (период с сентября по май);
- при варианте Б – в течение 20 учебных недель в пределах учебного года.

Допускается проведение занятий два раза в неделю с соответствующим сокращением календарной продолжительности реализации программы (вариант А – 15 недель, вариант Б – 10 недель) при соблюдении требований санитарных правил к режиму занятий. Конкретный вариант реализации, периодичность занятий и календарные сроки устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий на соответствующий учебный год. Недельная нагрузка составляет 2 академических часа при занятиях один раз в неделю и 4 академических часа – при занятиях два раза в неделю.

Для обучающихся 9–12 лет продолжительность одного академического часа составляет не более 40-45 минут. Занятие объемом два академических часа проводится с обязательным перерывом и чередованием деятельности (ОФП и работа с мячом).

Расписание конкретных групп устанавливается Дирекцией физической культуры и спорта с учётом требований СП 2.4.3648-20.

Занятия всех групп несовершеннолетних обучающихся завершаются не позднее времени, установленного локальными актами Академии и действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями: занятия групп начального и среднего уровней – не позднее 20:00, групп продвинутого уровня – не позднее 21:00. Выбранный режим обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию физических качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

Обучающимся, успешно прошедшим обучение по ДООП, выдается сертификат установленного Академией образца. Выдача сертификата осуществляется по результатам итоговой аттестации. В сертификате указывается уровень программы (начальный или продвинутый), освоенный обучающимся, и объём программы. Сертификат подтверждает освоение ребёнком соответствующего уровня волейбольной подготовки и может учитываться при зачислении на программу следующего уровня, а также при зачислении на программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в физкультурно-спортивных организациях.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию или не завершившим освоение программы, по заявлению родителя (законного представителя) выдаётся справка об обучении (о периоде обучения) по программе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения – 1 учебный год: 30 учебных недель (вариант А, 30 занятий) либо 20 учебных недель (вариант Б, 20 занятий) при периодичности занятий один раз в неделю. Учебный год начинается 1 сентября и завершается 30 июня; конкретные даты начала и окончания занятий по каждому варианту устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в ходе тренировочных занятий в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и контрольных упражнений, участия в физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль не является промежуточной или итоговой аттестацией, но используется для отслеживания индивидуальной динамики обучающегося, планирования учебной нагрузки и принятия решения о готовности к освоению программы следующего уровня. Отдельные часы на текущий контроль не выделяются, поскольку они реализуются в составе контактной работы.

Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком её освоения. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии учебного цикла (2 академических часа):

- при варианте А – в мае;
- при варианте Б – в месяце, соответствующем окончанию 20-недельного цикла (по графику соответствующего учебного года).

Конкретные даты начала и окончания учебных периодов, каникул, нерабочих праздничных дней, аттестационных и резервных периодов, а также периодов технического обслуживания (санитарной обработки) бассейна определяются ежегодно приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий. В указанные периоды учебные занятия не проводятся, а их объём при необходимости восполняется в

резервные недели.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; К – каникулы и нерабочие праздничные дни; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; Р – резервные учебные дни.

Таблица 2

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Период обучения					
	Сентябрь–декабрь	Январь	Январь–февраль	Март–апрель	Май–июнь	Июнь (резерв)
Вариант А (30 занятий): начальный уровень, 6–8 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант А (30 занятий): средний уровень, 9–11 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант А (30 занятий): продвинутый уровень, 12–15 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р
Вариант Б (20 занятий): все уровни (20 учебных недель в пределах учебного года)	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р	Р

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

2.2. Учебный план

Учебный план построен так, что содержание учебного плана соответствует одному уровню подготовки и осваивается в течение одного учебного года; обучающийся осваивает один модуль, соответствующий уровню, на который он зачислен. Объем каждого модуля равен полной трудоёмкости программы: 60 академических часов (вариант А, 30 занятий) или 40 академических часов (вариант Б, 20 занятий).

Вся трудоёмкость реализуется в форме практических занятий; лекции, самостоятельная работа, индивидуальные и групповые консультации, а также занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

программой не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы во всех строках заполняются единообразным знаком «—». Для удобства чтения учебный план приводится в сокращённой форме, содержащей только используемые графы.

Формы текущего контроля успеваемости: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии, СН – сдача контрольных нормативов (упражнений), С – участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль отдельными часами не выделяется и реализуется в составе контактной работы.

Форма итоговой аттестации – зачёт в форме контрольных испытаний, обозначаемый в учебном плане как «З (Т)» – зачёт в традиционной форме. Продолжительность аттестационного мероприятия составляет 2 академических часа (одно занятие) и включается в общую трудоёмкость программы. Обозначение «З (Т)/2» читается как «зачёт в традиционной форме, 2 академических часа». Графа «Промежуточная аттестация» во всех строках заполняется знаком «—».

Таблица 3

Учебный план для начального уровня подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Начальный уровень																
1.1.	ОФП и СФП: координация, быстрота, прыгучесть	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.2.	Базовая техника: стойки, перемещения, прием, передача, нижняя подача	22	—	—	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.3.	Тактика мини-волейбола и подвижные игры	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Основы безопасного поведения и гигиена	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для продвинутого уровня подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Продвинутый уровень																
1.1.	СФП: специальная прыгучесть, скоростная выносливость	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.2.	Совершенствование техники: нападение, блок, верхняя подача	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.3.	Индивидуальная и групповая тактика, игровые системы	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.4.	Соревновательная практика и самоконтроль	14	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.5.	СФП: специальная прыгучесть, скоростная выносливость	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для начального уровня подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Начальный уровень																
1.1.	ОФП и СФП: координация, быстрота, прыгучесть	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Базовая техника: стойки, перемещения, прием, передача, нижняя подача	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.3.	Тактика мини-волейбола и подвижные игры	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.4.	Основы безопасного поведения и гигиена	2	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
Итого:		40	–	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

Учебный план для продвинутого уровня подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Продвинутый уровень																
1.1	СФП: специальная прыгучесть, скоростная выносливость	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.2.	Совершенствование техники: нападение, блок, верхняя подача	12	—	—	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.3.	Индивидуальная и групповая тактика, игровые системы	6	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.4.	Соревновательная практика и самоконтроль	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.5.	Контрольно-игровая практика и основы самоконтроля	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

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
Начальный уровень	
Тема 1.1. ОФП и СФП: координация, быстрота, прыгучесть	Общая и специальная физическая подготовка на этапе начального обучения рассматривается как база, без которой освоение техники волейбола становится невозможным или травмоопасным. Работа строится на упражнениях с преодолением собственного веса тела при обязательном контроле качества движения, а не объёма выполненной нагрузки. На учебных занятиях предусматривается постепенное освоение следующих ключевых аспектов: - координационные способности. Развиваются упражнения на дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения, согласование движений рук и ног, ориентировку в пространстве и статокINETическую устойчивость. Основные средства – акробатические элементы (перекаты, кувырки), упражнения с малыми и набивными мячами массой 0,5–1 кг, задания с изменением исходных положений и с ограничением зрительного контроля; - быстрота и стартовая реакция. Реагирование на зрительный и звуковой сигнал из различных исходных положений, ускорения на 3–6 м, перемещения приставным и скрестным шагом со сменой направления, беговые упражнения продолжительностью 3–6 с при интервалах отдыха 30–60 с (алактатный режим работы); - прыгучесть и техника приземления. Многоскоки, прыжки через координационную лестницу и низкие барьеры высотой 20–30 см, прыжки со скакалкой, выпрыгивания из полуприседа с доставанием ориентира; объём отталкиваний в занятии не превышает 40–60. Глубинные прыжки и упражнения с внешним отягощением на данном уровне не применяются в связи с незавершённостью процессов оссификации. Обучение мягкому приземлению на две стопы с амортизацией в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах без вальгусной установки коленей является обязательным элементом профилактики травматизма; - функциональная подготовка и мышцы-стабилизаторы. Круговая тренировка на 6–8 станциях в аэробно-анаэробном режиме, статодинамические упражнения для мышц брюшного пресса, разгибателей спины и ягодичных мышц, упражнения на гибкость плечевого пояса и подвижность голеностопного сустава.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 1.2. Базовая техника: стойки, перемещения, прием, передача, нижняя подача</i>	Освоение техники ведётся от простого к сложному с обязательным соблюдением последовательности «имитация – работа с наброшенным мячом – работа в парах – выполнение после перемещения – выполнение в игровой ситуации». Главная методическая установка этапа состоит в формировании навыка выхода к мячу с остановкой до касания, исключающего выполнение приёма в безопорной фазе. Содержание темы раскрывается через следующие аспекты: - стойки и перемещения. Высокая, средняя и низкая стойки волейболиста и выбор стойки в зависимости от игровой ситуации; перемещения приставным, скрестным и двойным шагом, бегом, выпадом, с остановкой шагом и скачком; сочетание перемещения с последующим техническим приёмом.
<i>Тема 1.2. Базовая техника: стойки, перемещения, прием, передача, нижняя подача</i>	- приём и передача мяча снизу двумя руками. Формирование платформы предплечий (сомкнутые кисти, разогнутые локти, отведённые от туловища плечи), управление траекторией за счёт угла наклона платформы, работа ног как основной источник импульса, сопровождение мяча туловищем; освоение приёма подачи как завершающего звена темы; - передача мяча сверху двумя руками. Постановка кистей и пальцев, фазы амортизации и активного разгибания, единая кинематическая цепь «ноги – туловище – руки»; упражнения у стены, в парах, передача над собой на заданную высоту, передача из зоны 3 в зоны 4 и 2; - нижняя прямая подача. Исходное положение, подброс мяча на 20–40 см, ударное движение основанием напряжённой кисти по нижней половине мяча, перенос массы тела на впереди стоящую ногу; освоение с сокращённой дистанции 3–6 м от сетки с последовательным отходом к лицевой линии и последующей подачей по зонам площадки; - контроль и коррекция ошибок. Разбор типичных ошибок – приём мяча на кисти, «толчок» вместо сопровождения, приём сверху ладонями, разведение локтей, отсутствие работы ног. Техническая работа выполняется сериями по 8–12 повторений; при деградации техники вследствие утомления упражнение прекращается, поскольку на этапе

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Тема 1.3. Тактика мини-волейбола и подвижные игры	Тактическая подготовка на начальном уровне реализуется в редуцированных формах игры, где ограниченное число участников обеспечивает высокую частоту касаний мяча каждым обучающимся и наглядность игровых связей. Игровой и соревновательный методы занимают не менее 40 % времени занятия как средство поддержания мотивации, переноса технического навыка в вариативные условия и формирования оперативного мышления. Ключевые аспекты темы: - формы игры. Игра 2×2, 3×3 и 4×4 на уменьшенной площадке при высоте сетки 200–215 см и облегчённом мяче с допустимыми упрощениями правил (задержка мяча при приёме подачи, обязательные три касания, ограничение зоны подачи); - индивидуальная тактика. Выбор места при приёме подачи и при страховке партнёра, оценка направления и скорости полёта мяча, выбор способа приёма в зависимости от высоты траектории, тактика подачи в незащищённую зону, в игрока со слабым приёмом и в свободное место между двумя игроками; - групповые и командные взаимодействия. Связка «принимающий – связующий» с доводкой мяча в зону 3 по высокой траектории, взаимодействие связующего с атакующим, страховка партнёра, распределение зон ответственности при приёме подачи; понятие о переходах и о расстановке игроков передней и задней линий, обучение голосовому сигнальному взаимодействию, исключающему одновременное перемещение двух игроков к одному мячу; - подвижные игры и игровые задания. «Мяч над сеткой», пионербол с последовательным введением обязательной передачи и приёма снизу, «Живая мишень», эстафеты с перемещениями и передачами, соревнования на количество передач без потери мяча в парах и тройках.
Тема 1.4. Основы безопасного поведения и гигиена	Сведения по безопасности и гигиене сообщаются в доступной возрасту форме непосредственно в ходе практических занятий. Инструктаж по требованиям безопасности проводится на первом занятии и повторяется в течение учебного года не реже одного раза в квартал с регистрацией в журнале. Содержание темы включает: - правила поведения и требования к экипировке. Порядок нахождения в зале, душевых и раздевалках; требования к спортивной обуви (фиксация голеностопного сустава, амортизирующая подошва, нескользящая поверхность) и форме; - безопасное обращение с инвентарём и оборудованием. Запрет самостоятельной установки и натяжения сетки и стоек, обязательная проверка мест приземления, недопустимость нахождения мячей в зоне перемещений; - безопасность технических действий. Правила выполнения приёмов в защите с падениями и перекатами, запрет применения в игре неосвоенных технических действий, обязательная разминка как условие допуска к основной части занятия, порядок действий при микротравме и информирования тренера-преподавателя; - личная гигиена юного волейболиста. Режим питания и питьевой режим при интенсивной нагрузке в зале, гигиена стоп и профилактика микозов, гигиена сна как фактор восстановления, закаливание, режим дня; недопустимость занятий при повышенной температуре тела и в период реконвалесценции без допуска врача.
Продвинутый уровень	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.1.</i> СФП: специальная прыгучесть, скоростная выносливость	Специальная физическая подготовка строится по принципу «техника прежде нагрузки»: любое повышение интенсивности допускается только при устойчивом качестве движения. Ключевые аспекты темы: - специальная прыгучесть. Реализация цикла «растяжение – сокращение»: выпрыгивания из полуприседа, прыжки на возвышение и через барьеры высотой 30–50 см, многоскоки, имитация блокирования у сетки серией отталкиваний, имитация нападающего удара с разбега с доставанием ориентира. Глубинные прыжки применяются не ранее 14 лет при освоенной технике приземления, с высоты тумбы 30–40 см, объёмом до 40–60 отталкиваний в занятии не чаще двух раз в неделю при увеличении времени контакта с опорой серия прекращается; - силовая подготовка. Приоритет упражнений с собственным весом, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и жилетами-утяжелителями массой до 5 % массы тела; штанговые приседания и тяги допускаются с 15 лет при индивидуальном контроле техники и весах не выше 50–60 % от максимума; - скоростная выносливость. Интервальный и повторно-серийный методы: серии перемещений и падений продолжительностью 15–25 с при интервалах отдыха 45–90 с (соотношение работы и отдыха от 1:3 до 1:2), 4–8 повторений в 2–3 серии, защита зоны с непрерывным приёмом мячей 30–45 с, комплексные упражнения «блок – падение – доигровка». Интенсивность контролируется по частоте сердечных сокращений (рабочая зона 170–190 уд/мин с восстановлением до 120–130 уд/мин перед следующим повторением) и по устойчивости технических параметров движения; - профилактическая направленность. Развитие силовой выносливости мышц-стабилизаторов, эксцентрической силы задней поверхности бедра, силы мышц-вращателей плеча и подвижности грудного отдела позвоночника.
<i>Тема 2.2.</i> Совершенствование техники: нападение, блок, верхняя подача	Совершенствование техники осуществляется методом вариативного упражнения в условиях сбивающих факторов – утомления, дефицита времени, противодействия блока, неудобной траектории передачи – с целью формирования пластичного, а не жёстко закреплённого навыка. Содержание раскрывается через следующие аспекты: - нападающий удар. Разбег в два и три шага со стопорящим последним шагом, маховое движение рук, отталкивание двумя ногами, положение туловища в фазе замаха, последовательное включение звеньев в ударном движении, хлёсткое движение кисти, приземление с амортизацией; удар по ходу и с переводом, удар с укороченного разбега, удар по мячу, отскочившему от блока, «скидка» и обманный удар; выполнение удара с передач высокой, средней, ускоренной и низкой траектории из зон 4, 2 и 3; - блокирование. Исходное положение и выбор места, зонный и «ловящий» блок, вынос и перенос рук через сетку, постановка кистей, ориентирование по разбегу нападающего и действиям связующего; одиночное блокирование и групповое блокирование в два игрока с согласованием «основной – приставной», взаимодействие блока и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.3.</i> Индивидуальная и групповая тактика, игровые системы	Тактическая подготовка на этапе специализации переходит от отдельных взаимодействий к освоению целостных игровых систем и распределению игровых функций. Ключевые аспекты темы: - индивидуальная тактика. В нападении – выбор способа и направления удара с учётом расположения блока и защитников, чередование удара, «скидки» и обманного действия, тактика подачи как средства нарушения организации атаки соперника. В защите – выбор места и способа приёма, страховка нападающего и блокирующего, действия при доигровке; - групповая тактика. Взаимодействие принимающих со связующим, взаимодействие связующего с двумя и тремя нападающими, комбинации со сменой направления атаки и с участием игрока первого темпа, атака с задней линии; в защите – взаимодействие блокирующих между собой, блока с игроками задней линии и защитников при страховке;
<i>Тема 2.3.</i> Индивидуальная и групповая тактика, игровые системы	- командные системы. Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии (4–2) и со второй передачи выходящего игрока (6–2 и 5–1); системы приёма подачи в пять, четыре и три игрока; системы защиты «углом вперёд» и «углом назад» с обоснованием выбора системы в зависимости от характера атаки соперника; - игровые функции. Обязанности, зоны ответственности и специальные требования к подготовленности связующего, доигровщика, диагонального, центрального блокирующего и либеро; расстановка, переходы, правила замен либеро; - формирование тактического мышления. Упражнения с заданными игровыми ситуациями, игра в неполных составах, задания с тактической установкой, решение тактических задач на схемах площадки, разбор игровых эпизодов с использованием видеозаписи при наличии технической возможности.
<i>Тема 2.4.</i> Соревновательная практика и самоконтроль	Соревновательная практика рассматривается как основная форма интеграции технической, тактической и физической подготовленности, а также как средство воспитания эмоциональной устойчивости и командной ответственности. Содержание темы включает: - правила и регламент игры. Применение правил в игровой практике, судейская терминология и жесты, обязанности игрока в составе команды, порядок замен, поведение игрока на замене и взаимодействие с тренером-преподавателем во время матча; - игровая и соревновательная деятельность. Участие в двусторонних и учебно-тренировочных играх, внутригрупповых и межгрупповых турнирах, товарищеских встречах и физкультурно-массовых мероприятиях; структура предсоревновательной разминки; - анализ соревновательной деятельности. Ведение простейшего протокола игровых действий (эффективность подачи, качество приёма, результативность атаки, ошибки), расчёт элементарных показателей эффективности, самоанализ по итогам матча; - самоконтроль. Дневник самоконтроля с фиксацией самочувствия, сна, аппетита, массы тела, ЧСС в покое и после нагрузки, объёма выполненной работы и болевых ощущений; распознавание признаков переутомления и перетренированности, правила информирования тренера-преподавателя о болевом синдроме; - психологическая подготовка. Приёмы регуляции предстартового состояния (дыхательные техники, идеомоторная настройка), устойчивость к собственной ошибке, командная коммуникация и поддержка партнёра.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Тема 2.5. Контрольно-игровая практика и основы самоконтроля	Теоретические сведения сообщаются в ходе практических занятий и формируют у обучающихся осознанное отношение к тренировочному процессу и собственному здоровью. Основные аспекты: - волейбол как вид спорта. Характеристика соревновательной деятельности, ациклический характер двигательных действий, высокая доля алактатной работы, требования к скоростно-силовым и координационным качествам, значение точности дифференцировки усилий; краткие сведения из истории и современного состояния вида спорта; - основы построения тренировки. Структура занятия и логика недельного цикла, понятия нагрузки, восстановления и суперкомпенсации, построение индивидуального двигательного режима подростка при совмещении занятий со школьной учебной нагрузкой; - восстановительные средства. Заключительная часть занятия и активное восстановление, стретчинг и миофасциальный самомассаж роликом, режим сна, рациональное питание и питьевой режим, гигиенические процедуры; недопустимость применения фармакологических средств повышения работоспособности и сведения о принципах антидопинговых правил в доступном возрасте объёме; - профилактика травматизма с учётом специфики волейбола. Повреждения голеностопного сустава при приземлении у сетки (приземление в пределах своей зоны, стабилизация стопы, балансовые упражнения), перегрузочные состояния коленного сустава и связки надколенника (регламентация прыжкового объёма, эксцентрическая работа), повреждения плечевого сустава у нападающих и связующих (укрепление мышц-вращателей и стабилизаторов лопатки, контроль объёма ударной работы), повреждения пальцев при блокировании.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС.

Занятия проводятся в универсальном спортивном (игровом) зале, соответствующем действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям безопасности при эксплуатации спортивных сооружений. Зал оборудован волейбольной площадкой с нанесённой разметкой, комплектом стоек и сетки с системой натяжения и регулировки высоты, антеннами, защитными мягкими накладками (протекторами) на стойки, судейской вышкой, информационным табло (или переносной магнитно-маркерной доской) для тактических схем и заданий, аптечкой первой помощи и средствами экстренной связи. Температура и относительная влажность воздуха, кратность воздухообмена, уровень искусственной освещённости игровой площадки, качество покрытия и уборки соответствуют действующим нормативным требованиям.

1. Параметры спортивного сооружения:

- игровая площадка размером 18 × 9 м с обязательной свободной (безопасной)

зоной не менее 3 м по всему периметру; при проведении занятий с группами начального уровня допускается разделение зала на два-три учебных сектора с уменьшенными площадками для игры в форматах 2×2, 3×3, 4×4;

- высота свободного пространства над игровой площадкой – не менее 7 м; в зоне подачи и нападающего удара отсутствуют выступающие конструкции, светильники и элементы инженерных систем, не имеющие защиты;

- покрытие пола – упругое, нескользящее, безосколочное (спортивный линолеум, паркет или синтетическое покрытие), без выбоин, щелей и локальных отслоений; покрытие обеспечивает амортизацию при приземлениях после блокирования и нападающего удара и не препятствует выполнению приёмов защиты в падении;

- высота сетки устанавливается дифференцированно по уровню подготовки и полу обучающихся: начальный уровень (9–12 лет) – 200–215 см; продвинутый уровень (12–17 лет) – 224–235 см для девушек и 235–243 см для юношей с постепенным выходом на официальные параметры (2,24 м и 2,43 м); фактическая высота фиксируется в конспекте занятия;

- разметка площадки (лицевые, боковые линии, средняя линия, линии атаки, ограничительные линии зоны подачи) нанесена контрастным цветом; при работе на уменьшенных площадках применяются съёмные разметочные средства (маркеры, шнуры, конусы);

- температура воздуха в игровом зале, относительная влажность, скорость движения воздуха и освещённость поверхности площадки – в соответствии с действующими санитарными правилами и гигиеническими нормативами; при уровне освещённости, недостаточном для безопасного зрительного контроля траектории полёта мяча, занятие с мячом не проводится;

- влажная уборка игрового зала, раздевалок, душевых и санитарных узлов, а также обработка спортивного инвентаря проводятся в объёме и с периодичностью, установленными санитарными правилами; сквозное проветривание зала осуществляется в перерывах между занятиями групп.

Конкретные числовые значения нормируемых параметров (температура и влажность воздуха, освещённость, кратность воздухообмена) принимаются в редакции санитарных правил, действующей на дату утверждения программы, и указываются в паспорте (регламенте эксплуатации) спортивного зала.

2. Основное спортивное оборудование. Комплект волейбольных стоек с механизмом плавной регулировки высоты и натяжения сетки, волейбольная сетка с тросом и антеннами, протекторы на стойки, судейская вышка с защитным ограждением, гимнастические маты для обучения технике падений и перекатов, гимнастические скамейки и шведская стенка для выполнения комплексов общей и специальной физической подготовки. Наличие двух комплектов стоек и сетки (либо системы поперечного деления зала) позволяет организовать одновременную работу двух-трёх подгрупп с различными тренировочными заданиями, что существенно повышает моторную плотность занятия и является обязательным условием при варианте 20 занятий в учебный год.

3. Мячи и специальный инвентарь для технической подготовки. Волейбольные мячи размера 5 (масса 260–280 г, окружность 65–67 см) – не менее одного мяча на двух обучающихся при работе в парах и не менее одного мяча на каждого обучающегося при индивидуальной технической работе; облегчённые мячи массой 200–230 г и мячи размера

4 для групп начального уровня, применяемые для формирования корректной техники приёма и передачи без риска травматизации кистей и пальцев; мячи повышенной массы (700–1000 г) для избирательного развития силовых компонентов ударного движения на продвинутом уровне. Дополнительно используются: набивные мячи (медицинболы) массой 1, 2 и 3 кг, координационная лестница, мягкие и регулируемые барьеры высотой 20–50 см, тумбы (плинты) для прыжковых упражнений высотой 20–40 см, скакалки, резиновые амортизаторы и эластичные петли различного сопротивления, эспандеры для мышц-вращателей плеча, фитболы, балансировочные платформы и полусферы, ролики для миофасциального самомассажа, утяжелённые жилеты массой до 5 % массы тела обучающегося, конусы, стойки-ориентиры, мишени и обручи для заданий на точность, мобильные тренажёры (имитаторы блока, держатели мяча для обучения ударному движению), тележки (корзины) для мячей, обеспечивающие непрерывность серийных упражнений с наброшенным мячом.

Количество единиц инвентаря обеспечивает одновременную работу всей группы без простоев. Инвентарь общего пользования предоставляется Дирекцией физической культуры и спорта; личная спортивная экипировка обучающегося (спортивная форма, игровая обувь с фиксацией голеностопного сустава и амортизирующей нескользящей подошвой, при необходимости – наколенники, тейпы, ортезы, спортивная сумка) приобретается родителями (законными представителями) самостоятельно, о чём они информируются до заключения договора об оказании платных образовательных услуг. Занятия в обуви, не предназначенной для игровых видов спорта в зале, а также без наколенников при выполнении технических приёмов защиты в падении не допускаются.

4. Оборудование для контроля, хронометража и наглядного обеспечения. Секундомеры (в том числе многофункциональные для интервальных серий), свистки, измерительная рулетка и вертикальная разметка (шкала) на стене для тестирования прыжковой подготовленности, устройство или размеченная планка для определения высоты подъёма центра масс, тонометр и пульсометры (при наличии) либо методика пальпаторного подсчёта частоты сердечных сокращений за 6 и 10 с, магнитно-маркерная тактическая доска с макетом площадки и магнитами-фишками, протоколы контрольных испытаний и протоколы учёта игровых действий, видеокамера или планшет для видеофиксации техники с целью последующего разбора (применяется как наглядное средство в ходе очного занятия, с оформленным согласием родителей (законных представителей) на видеосъёмку).

5. Вспомогательные помещения. Обучающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей, душевыми комнатами, санитарными узлами. Предусмотрены места хранения и просушки спортивного инвентаря, помещение (зона) для хранения мячей и переносного оборудования, обеспечивающее исключение самостоятельного доступа обучающихся к оборудованию без разрешения тренера-преподавателя.

6. Медицинское обеспечение и обеспечение безопасности. В непосредственной близости от игрового зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи; аптечка первой помощи, включающая средства иммобилизации, охлаждающие пакеты и перевязочный материал, находится непосредственно в зале. Обеспечены средства экстренной связи и вызова помощи.

Дополнительно устанавливается:

- занятия проводятся при наличии условий для оказания первой помощи; тренер-

преподаватель и иные привлекаемые работники ознакомлены с порядком действий при возникновении несчастного случая и имеют действующую подготовку по оказанию первой помощи;

- допуск обучающихся к занятиям осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) об отсутствии противопоказаний к занятиям волейболом; перед началом занятия проводится визуальный осмотр и опрос обучающихся о самочувствии, наличии болевых ощущений и перенесённых заболеваний; обучающийся, имеющий признаки острого заболевания или незалеченную травму, к занятию не допускается;

- с обучающимися проводятся инструктажи по правилам поведения в спортивном зале и требованиям безопасности при выполнении технических приёмов, прыжковых и силовых упражнений, с регистрацией в журнале инструктажей; ведётся журнал учёта занятий и посещаемости;

- перед началом основной части занятия тренер-преподаватель проверяет надёжность крепления стоек, натяжение сетки, отсутствие посторонних предметов и мячей в зоне перемещений и приземлений, состояние покрытия пола (в том числе отсутствие влажных участков);

- выполнение технических приёмов с мячом, прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями допускается только после проведения общей и специальной разминки, включающей подготовку плечевого пояса, кистей, коленных и голеностопных суставов; обучающийся, опоздавший на подготовительную часть занятия, допускается к основной части только после индивидуальной разминки под контролем тренера-преподавателя;

- метание и удары по мячу в направлении обучающихся, не находящихся в готовности к приёму, а также применение в игре неосвоенных технических приёмов (нападающий удар с разбега, подача в прыжке, приём в падении) не допускаются; переход на данные приёмы осуществляется индивидуально по решению тренера-преподавателя;

- прыжковая нагрузка нормируется по количеству отталкиваний в занятии: начальный уровень – не более 40–60 отталкиваний без внешнего отягощения; продвинутый уровень – до 80–120 отталкиваний, из них глубинные (ударные) прыжки – не более 40–60 и не ранее достижения возраста 14 лет при освоенной технике приземления; при появлении признаков утомления, увеличении времени опоры и нарушении техники приземления серия прекращается;

- в случае ухудшения самочувствия обучающегося тренер-преподаватель прекращает для него занятие, обеспечивает нахождение обучающегося в безопасной зоне под наблюдением, информирует родителей (законных представителей) и при необходимости организует вызов медицинских работников;

- при возникновении несчастного случая тренер-преподаватель действует в соответствии с локальным актом Академии о порядке расследования и учёта несчастных случаев с обучающимися.

7. Программное обеспечение. Специализированное программное обеспечение для реализации программы не требуется. Для подготовки конспектов занятий, ведения протоколов контрольных испытаний, учёта посещаемости и просмотра видеоматериалов эталонной техники используются офисные приложения и стандартные средства воспроизведения видео на оборудовании Академии. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не применяются.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

- рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах - на 30 и на 20 занятий - отдельно для начального (9–12 лет) и продвинутого (12–17 лет) уровней подготовки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки (координационные, скоростно-силовые, прыжковые, для мышц-стабилизаторов туловища, для профилактики повреждений голеностопного, коленного и плечевого суставов), с указанием дозировки, интервалов отдыха и критериев прекращения серии;
- системы подводящих и имитационных упражнений по каждому техническому приёму (стойки и перемещения, приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками, нижняя и верхняя подача, вторая передача, нападающий удар, блокирование, приёмы защиты в падении) с описанием типичных ошибок и способов их устранения;
- карточки-схемы техники приёмов и тактических взаимодействий, схемы расстановок при приёме подачи, систем нападения (4–2, 6–2, 5–1) и систем защиты («углом вперёд», «углом назад»);
- перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания по уровням подготовки и вариантам объёма программы, формы протоколов контрольных испытаний и протокола учёта игровых действий;
- наглядные материалы: демонстрационные схемы и рисунки, электронные презентации, видеоматериалы эталонной техники и модельных тактических взаимодействий, видеозаписи собственных технических действий обучающихся для сравнительного анализа;
- материалы по требованиям безопасности и инструкции для обучающихся, журнал инструктажей по технике безопасности, журнал учёта занятий и посещаемости;
- дневники самоконтроля обучающихся (самочувствие, сон, аппетит, масса тела, частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки, болевые ощущения, объём выполненной прыжковой работы);
- методические рекомендации для родителей (законных представителей) по режиму дня и питанию юного спортсмена, питьевому режиму, выбору игровой обуви и профилактике повреждений голеностопного сустава, а также по домашним заданиям на развитие гибкости, укрепление мышц корпуса и мышц-стабилизаторов стопы;
- памятку об организационных условиях оказания платных образовательных услуг (расписание, порядок отработки пропущенных занятий, порядок информирования о результатах текущего контроля и аттестации).

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и спорта (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации волейбола, Международной федерации волейбола), действующую редакцию официальных правил волейбола, видеоматериалы техники технических приёмов, стартовых перемещений и тактических взаимодействий, электронные презентации, используемые на теоретических этапах занятия. Указанные материалы применяются исключительно как наглядные средства в ходе очных занятий; электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

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.

Конкретные выходные данные, год издания и электронные адреса ресурсов актуализируются на дату утверждения программы и указываются в фонде оценочных средств и рабочих планах занятий.

Структура и организация тренировочного занятия. Занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по волейболу является наличие в подготовительной части не только общей, но и обязательной специальной разминки с мячом, обеспечивающей вращивание зрительно-моторных механизмов и подготовку кистей, плечевого пояса, коленных и голеностопных суставов к ударным и прыжковым воздействиям.

Подготовительная часть включает постановку задач занятия, общеразвивающие упражнения в движении, специальные перемещения волейболиста, упражнения на подвижность плечевого сустава и грудного отдела позвоночника, активацию мышц-стабилизаторов стопы и туловища, серию передач в парах с постепенным увеличением дистанции и высоты траектории.

Основная часть строится по принципу «от простого к сложному» и от освоения структуры движения к его реализации в вариативных условиях. Порядок решения задач соответствует физиологической логике: сначала - задачи на обучение новым техническим приёмам и на развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых качеств (на фоне оптимальной работоспособности), затем - совершенствование техники в игровых упражнениях и решение задач на развитие специальной выносливости. На начальном уровне не менее 40 % времени занятия отводится игровым и соревновательным формам (мини-волейбол, подвижные игры, эстафеты); на продвинутом уровне не менее 30 % времени составляет игровая и соревновательная практика в форме игровых упражнений и двусторонних игр.

Заключительная часть включает снижение интенсивности, упражнения на растягивание основных мышечных групп (задней поверхности бедра, четырёхглавой мышцы, сгибателей бедра, мышц плечевого пояса), приёмы миофасциального самомассажа, дыхательные упражнения, подведение итогов, оценку выполнения заданий и выдачу домашнего задания.

Примерное распределение времени занятия: подготовительная часть - до 25 %, основная часть - не менее 60 %, заключительная часть - до 15 %. При варианте 20 занятий в учебный год повышение эффективности достигается не увеличением нагрузки, а ростом моторной плотности занятия: применяются фронтальный, поточный и круговой способы

организации, работа по отделениям с одновременным использованием двух-трёх учебных секторов зала, непрерывная подача мячей из корзины, а также расширенный объём домашних заданий на суше (гибкость, мышцы корпуса, имитационные и координационные упражнения без мяча).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения программы (учебного года) на последнем занятии учебного цикла. Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком освоения программы. Формой итоговой аттестации является зачёт в форме контрольных испытаний, проводимых в ходе тренировочного занятия; экзаменационные процедуры не применяются. Продолжительность аттестационного мероприятия – 2 академических часа.

Контрольные испытания проводятся в привычных для обучающихся условий, в присутствии тренера-преподавателя, без создания соревновательного напряжения; учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности обучающихся. Обучающемуся, не явившемуся на аттестацию по уважительной причине (болезнь, подтверждённая медицинским документом, и иные уважительные причины), устанавливается индивидуальный срок прохождения аттестации.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи сертификата установленного Академией образца и для зачисления обучающегося на программу следующего уровня подготовки в следующем учебном году. Обучающийся, не выполнивший контрольные испытания, может быть повторно зачислен на программу того же уровня; повторное прохождение аттестации проводится в срок, определяемый тренером-преподавателем.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий, контрольных упражнений и участия в физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль не является аттестацией, но используется для отслеживания индивидуальной динамики обучающегося и планирования учебной нагрузки.

Посещаемость не является самостоятельным критерием оценки предметных результатов освоения программы, однако учитывается при организации тренировочного процесса, обеспечении безопасности обучающихся и при оценке готовности обучающегося к освоению программы следующего уровня в случае недостаточной регулярности занятий; самостоятельным основанием для аттестации или отказа в ней посещаемость не является.

К аттестации допускаются обучающиеся, посетившие не менее 60 % занятий. Обучающемуся, пропустившему большее число занятий по уважительной причине, обеспечивается возможность прохождения аттестации в индивидуальном порядке.

Информация о результатах текущего контроля и аттестации доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся тренером-преподавателем, в том числе по их запросу.

Общие критерии оценивания контрольных испытаний

Балл	Критерии оценивания
-------------	----------------------------

Балл	Критерии оценивания
12 (отлично)	Упражнение выполнено полностью, технически правильно, уверенно и безопасно; допущены незначительные неточности, не влияющие на результат и безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок и без посторонней помощи.
10 (хорошо)	Упражнение выполнено полностью и в целом технически правильно, имеются отдельные технические ошибки, не нарушающие безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок.
8 (удовлетворительно)	Упражнение выполнено в пределах заданной дистанции безопасно, но с существенными техническими ошибками (нарушение согласования движений и дыхания, значительные отклонения в технике), либо с однократной короткой остановкой у бортика.
0 (неудовлетворительно)	Упражнение не выполнено, выполнено небезопасно (с нарушением требований безопасности, с необходимостью помощи тренера-преподавателя), задание не выполнено, либо обучающийся отказался от выполнения.

Контрольные испытания по уровням подготовки

Перечень контрольных испытаний приведён в соответствии с содержанием модулей программы.

Контрольные испытания (нормативы)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
Для обучающихся первого курса (девушки)						
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>95	94–85	84–75	74–65	<65
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>12	12–10	9–7	6–4	<4
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>15	15–12	11–8	7–5	<5
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>15	15–12	11–8	7–5	<5
Для обучающихся первого курса (юноши)						
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>100	100–90	89–80	79–70	<70
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>25	25–20	19–15	14–10	<10
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>15	15–12	11–8	7–5	<5
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>15	15–12	11–8	7–5	<5
Для обучающихся второго курса (девушки)						
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>105	105–95	94–85	84–75	<75
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>15	15–12	11–8	7–5	<5
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>20	20–16	15–11	10–7	<7
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>20	20–16	15–11	10–7	<7
Для обучающихся второго курса (юноши)						

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>110	110–100	99–90	89–80	<80
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>32	32–26	25–20	19–14	<14
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>20	20–16	15–11	10–7	<7
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>20	20–16	15–11	10–7	<7
Для обучающихся третьего курса (девушки)						
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>115	115–105	104–95	94–85	<85
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>17	17–14	13–9	8–5	<5
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>25	25–20	19–14	13–9	<9
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>25	25–20	19–14	13–9	<9
Для обучающихся третьего курса (юноши)						
1	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	>120	120–110	109–100	99–90	<90
2	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	>40	40–33	32–25	24–18	<18
3	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>25	25–20	19–14	13–9	<9
4	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, кол-во раз без потери мяча	>25	25–20	19–14	13–9	<9

Обучающимся, имеющим медицинские ограничения, отдельные испытания могут быть заменены равнозначными по решению тренера-преподавателя с отметкой в протоколе; замена испытаний по соображениям безопасности является приоритетной.