

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Владикавказский филиал Финансового университета

Обсуждено и одобрено
на Ученом совете филиала
Протокол № 19

от «26» февраля 2025 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеразвивающей программы

«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Волейбол»»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	-
Категория обучающихся	Школьники от 6 до 17 лет; Молодежь от 17 до 30 лет
Срок обучения	5 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	По 4 часа 2 раза в неделю

№ п/п	Наименование дисциплины, модуля, темы	Всего часов, Трудоемкость		В том числе				Форма контроля
				Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		В зачетных единицах	В часах	Всего, часов	из них			
					Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.		6	6	2	4	-	Выполнение контрольных нормативов

2	Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.		6	6	2	4	-	Выполнение контрольных нормативов
3	Тема 3. Верхняя и нижняя подачи.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
4	Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
5	Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
6	Тема 6. Подача в прыжке. траектории полёта мяча.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
7	Тема 7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
8	Тема 8. Освоение нападающего удара.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
9	Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
10	Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
11	Тема 11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
12	Тема 12. Совершенствование перемещений с выносом рук.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
13	Тема 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
14	Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
15	Тема 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
16	Тема 16. Комбинации игры в защите.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
17	Тема 17. Совершенствование тактики игры в защите.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
18	Тема 18. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.		5	5	1	4	-	Выполнение контрольных нормативов
19	Тема 19. Совершенствование одиночного блокирования.		7	7	1	6	-	Выполнение контрольных нормативов
20	Тема 20. Техника нападения и защиты.		7	7	1	6	-	Выполнение контрольных нормативов
21	Тема 21. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.		8	8	2	6	-	Выполнение контрольных нормативов
22	Тема 22. Совершенствование прямого нападающего удара.		8	8	2	6	-	Выполнение контрольных нормативов
23	Тема 23. Отработка техники		6	6	2	4	-	Выполнение

	игры в волейбол.							контрольных нормативов
24	Тема 24. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.		14	14	4	10	-	Выполнение контрольных нормативов
	Итоговая аттестация		2	2	х	2	-	Итоговое тестирование
	Общая трудоемкость программы	4	144	144	32	112	х	

Разработчики программы: Гадзаонов Адамаз Станиславович - заведующий спортивно-оздоровительной группой Владикавказского филиала Финуниверситета.

Начальник отдела
дополнительного
образования



Л.Э. Кабисова

« 26 » февраля 2025 г.