

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

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа: «Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Волейбол»»

Объем программы: 144 часа

Форма обучения – очная

Продолжительность обучения: 5 месяцев

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования учебных

групп	№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	Всего
	1	Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.	6					6
	2	Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	6					6
	3	Тема 3. Верхняя и нижняя подачи.	5					5
	4	Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.	5					5
	5	Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.	5					5
	6	Тема 6. Подача в прыжке. траектории полёта мяча.		5				5
	7	Тема 7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.		5				5
	8	Тема 8. Освоение нападающего удара.		5				5
	9	Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.		5				5
	10	Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.		5				5
	11	Тема 11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.		5				5
	12	Тема 12. Совершенствование перемещений с выносом рук.			5			5
	13	Тема 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.			5			5
	14	Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.			5			5
	15	Тема 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.			5			5
	16	Тема 16. Комбинации игры в защите.			5			5
	17	Тема 17. Совершенствование тактики игры в защите.				5		5
	18	Тема 18. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.				7		7
	19	Тема 19. Совершенствование одиночного блокирования.				7		7
	20	Тема 20. Техника нападения и защиты.				8		8
	21	Тема 21. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.					8	8
	22	Тема 22. Совершенствование прямого нападающего удара.					8	8
	23	Тема 23. Отработка техники игры в волейбол.					6	6

24	Тема 24. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.							14	14
25	Итоговая аттестация							2	2
26	Итого								144

Условные обозначения	
КР	контактная работа
СР	самостоятельная работа
ПА	промежуточная аттестация
ИА	итоговая аттестация