

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол сидя)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1-6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Наумова Е.В., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «18» мая 2022 г. № 9

Чайковский 2022

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Волейбол сидя. Правила игры и техника безопасности.	-	28	-	26	54

1.1.	Правила игры в волейбол сидя. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол сидя.	-	4	-	2	6
1.2.	Обучение принятию мяча сверху и снизу.	-	6	-	6	12
1.3	Освоение разновидностями подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя.	-	6	-	6	12
1.4.	Обучение нападающему удару	-	6	-	6	12
1.5.	Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара	-	6	-	6	12
	ИТОГО	-	28	-	26	54
2 семестр						
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	-	28	-	26	54
2.1	Индивидуальные действия	-	14	-	14	28
2.2	Групповые действия	-	14	-	12	26
	ИТОГО	-	28	-	26	54
3 семестр						
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	-	28	-	26	54
3.1	Тактика нападения.	-	8	-	8	16
3.2	Индивидуальные действия. Групповые действия	-	8	-	8	16
3.3	Взаимодействие игроков передней линии, задней линии	-	8	-	8	16
3.4	Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах.	-	4	-	2	6
	ИТОГО	-	28	-	26	54
4 семестр						
4	Повышение физической подготовленности волейболистов	-	28	-	26	54
4.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	-	10	-	8	18
4.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища	-	10	-	8	18
4.3.	Развитие координационной выносливости	-	8	-	10	18
	ИТОГО	-	28	-	26	54
5 семестр						
5	Повышение физической подготовленности волейболистов	-	28	-	26	54
5.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	-	10	-	8	18
5.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища.	-	10	-	8	18
5.3	Развитие координационной выносливости	-	8	-	10	18
	ИТОГО	-	28	-	26	54
6 семестр						
6	Повышение физической подготовленности волейболистов	-	28	-	30	58
6.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	-	10	-	8	18
6.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища	-	10	-	8	18
6.3	Развитие координационной выносливости	-	8	-	10	18
	ИТОГО	-	28	-	30	58
	ВСЕГО	-	168	-	160	328

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	Волейбол сидя. Правила игры и техника безопасности.
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Общие основы игры в волейбол сидя. Влияние занятий волейболом сидя на организм. Виды мячей, технические характеристики. <i>Основное оборудование при игре в волейбол сидя. Перемещение по площадке.</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
1.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Обучение принятию мяча сверху и снизу. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
1.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</i> Обучение разновидностям подачи: верхняя, прямая, боковая, нижняя. Постановка и работа туловища, рук. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать 5-6 упражнений направленных на обучение подачам.
1.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11.</i> Обучение нападающему удару. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать упражнения для обучения нападающему удару.
1.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.</i> Обучение постановки блока при нападающем ударе. Постановка рук при блоке. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>2 семестр</i>	
2	Обучение игровому взаимодействию в защите.
2.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-21.</i> Индивидуальные действия при обработке мяча после нападающего удара или скидке. Приём мяча в падении. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-28.</i> Групповые действия в защите при блокировании или нападающем ударе. Страховка блокирующего. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>3 семестр</i>	
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении.
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Тактика нападения. Атака после передачи мяча из 3 и 2 зоны. Игра в одного и в два связующих. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
3.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Индивидуальные действия. Виды атакующих ударов. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Взаимодействие игроков передней линии и задней линии. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42.</i> Групповые взаимодействия в тройках, групповые взаимодействия в парах. Участие со связующим. Передача-атака-приём-нападающий удар <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>4 семестр</i>	

4	Повышение физической подготовленности волейболистов
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-47.</i> Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений с собственным весом.
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 48-52.</i> Развитие гибкости, силы мышц туловища. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений для развитие гибкости, силы мышц туловища
4.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 53-56.</i> Развитие координационной выносливости. Игровые задание с применением двух и более мячей. Игровые задания с постоянной сменой вводных. Учебная игра по правилам. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>5 семестр</i>	
5	Повышение физической подготовленности волейболистов
5.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-61.</i> Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений с собственным весом.
5.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 62-66.</i> Развитие гибкости, силы мышц туловища. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений для развитие гибкости, силы мышц туловища
5.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 67-70.</i> Развитие координационной выносливости. Игровые задание с применением двух и более мячей. Игровые задания с постоянной сменой вводных. Учебная игра по правилам. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>6 семестр</i>	
6	Повышение физической подготовленности волейболистов
6.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-75.</i> Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений с собственным весом.
6.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 76-80.</i> Развитие гибкости, силы мышц туловища. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс из 10-12 упражнений для развитие гибкости, силы мышц туловища
6.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 81-84.</i> Развитие координационной выносливости. Игровые задание с применением двух и более мячей. Игровые задания с постоянной сменой вводных. Учебная игра по правилам. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт : Настольная книга тренера. - Москва : ООО "Принтлето", 2021. - 600 с. : ил. - ISBN 978-5-6046191-8-6. - 20 экз.
2. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с. – 7 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - гриф УМО. - Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – 25 экз.
4. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта. 2-е изд., испр., и доп. - М : Советский спорт, 2004. - 96 с. – 5 экз.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - гриф УМО. - М : Спорт, 2016. - 384 с. : ил. – 10 экз.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с

<p>обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
<p>аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</p>