

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:04
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**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 УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 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>2026</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 «14» апреля 2026 г.
№ 15

Рабочая программа одобрена на
заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и 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-ценностное отношение 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 отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение 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)

№ раздела, темы	Разделы, 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	Раздел Волейбол сидя. Правила игры и техника безопасности	0	28	0	26	54
1.1.	Правила игры в волейбол сидя. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол сидя	0	4	0	2	6
1.2.	Обучение принятию мяча сверху и снизу	0	6	0	6	12
1.3	Освоение разновидностями подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя	0	6	0	6	12
1.4.	Обучение нападающему удару	0	6	0	6	12
1.5.	Обучение и совершенствование техники блокирования	0	6	0	6	12

	мяча после нападающего удара					
	Итого за 1 семестр:	0	28	0	26	54
	2 семестр					
2	Раздел Обучение игровому взаимодействию в защите	0	28	0	26	54
2.1	Индивидуальные действия	0	14	0	14	28
2.2	Групповые действия	0	14	0	12	26
	Итого за 2 семестр:	0	28	0	26	54
	3 семестр					
3	Раздел Обучение игровому взаимодействию в нападении	0	28	0	26	54
3.1	Тактика нападения	0	8	0	8	16
3.2	Индивидуальные действия. Групповые действия	0	8	0	8	16
3.3	Взаимодействие игроков передней линии, задней линии	0	8	0	8	16
3.4	Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах	0	4	0	2	6
	Итого за 3 семестр:	0	28	0	26	54
	4 семестр					
4	Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов	0	28	0	26	54
4.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	0	10	0	8	18
4.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища	0	10	0	8	18
4.3.	Развитие координационной выносливости	0	8	0	10	18
	Итого за 4 семестр:	0	28	0	26	54
	5 семестр					
5	Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов	0	28	0	26	54
5.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	0	10	0	8	18
5.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища	0	10	0	8	18
5.3	Развитие координационной выносливости	0	8	0	10	18
	Итого за 5 семестр:	0	28	0	26	54
	6 семестр					
6	Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов	0	28	0	30	58
6.1	Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей	0	10	0	8	18
6.2	Развитие гибкости, силы мышц туловища	0	10	0	8	18
6.3	Развитие координационной выносливости	0	8	0	10	18
	Итого за 6 семестр:	0	28	0	30	58
	Итого:	0	168	0	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)

№ раздела, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	Раздел Волейбол сидя. Правила игры и техника безопасности
	<i>Тема Правила игры в волейбол сидя. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол сидя</i>
1.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Общие основы игры в волейбол сидя. Влияние занятий волейболом сидя на организм. Виды мячей, технические характеристики. 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>Тема Обучение принятию мяча сверху и снизу</i> <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.
	<i>Тема Освоение разновидностями подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя</i> <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>Тема Обучение нападающему удару</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11.</i> Обучение нападающему удару. <i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для обучения нападающему удару.
	<i>Тема Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара</i> <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	Раздел Обучение игровому взаимодействию в защите
2.1	<i>Тема Индивидуальные действия</i> <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.
	<i>Тема Групповые действия</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-28.</i> Групповые действия в защите при блокирование или нападающем ударе. Страховка блокирующего. <i>Самостоятельная работа:</i> Повторение пройденного материала. Подготовка к практическим занятиям.
<i>3 семестр</i>	
3	Раздел Обучение игровому взаимодействию в нападении
3.1	<i>Тема Тактика нападения</i> <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.
	<i>Тема Индивидуальные действия. Групповые действия</i> <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>Тема Взаимодействие игроков передней линии, задней линии</i> <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.
	<i>Тема Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах</i> <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	Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов
4.1	<i>Тема Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей</i> <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.

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

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с. – 7 экз.
2. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт : Настольная книга тренера. - Москва : ООО "Принтлето", 2021. - 600 с. : ил. - ISBN 978-5-6046191-8-6. - 20 экз.
[http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/\\$FILE/Евсеев.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/$FILE/Евсеев.pdf)

6.1.2 Дополнительная литература

3. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта. 2-е изд., испр., и доп. - М : Советский спорт, 2004. - 96 с. – 5 экз.

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. <https://www.iprbookshop.ru/101283.html>.
5. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. <https://www.iprbookshop.ru/55569.html>.

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
аудитория № 319 А спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский,	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной,

ул. Ленина, 67

стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.