

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.05.2024 14:47:31
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.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол сидя)

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>49.03.04 Спорт</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2023</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 «11» апреля 2023 г.
№ 15

Рабочая программа одобрена на
заседании УМС
Протокол от «26» апреля 2023 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности 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 | Обучение разновидностям 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 | | | | | |
| 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 5 семестр: | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| | 6 семестр | | | | | |
| 4 | Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов | 0 | 28 | 0 | 30 | 58 |
| 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 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. |
| 1.3 | <i>Тема Обучение разновидностям 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. |
| 1.5 | <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. |
| 2.2 | <i>Тема Групповые действия</i> <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 | 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. |
| 3.2 | <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. |
| 3.4 | <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> |
| 4 | Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов |
| | <i>Тема Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей</i> |
| 4.1 | <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> |
| 4.2 | <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> |
| 4.3 | <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> |
| 4 | Раздел Повышение физической подготовленности волейболистов |
| | <i>Тема Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей</i> |
| 4.1 | <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> |
| 4.2 | <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> |
| 4.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 81-84. 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> |

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

| <i>№ п.п.</i> | <i>Наименование программного продукта</i> |
|--|---|
| <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. | 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

| <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 обучающихся г. Чайковский, | 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 |

| | |
|--|---|
| ул. Ленина, д.67. | Академии. |
| <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> |