

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург»**

Кафедра теории и методики адаптивного спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ГОЛБОЛ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):

**Образовательные и рекреационные направления адаптивной физической
культуры**

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе во 4 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Универсальные компетенции	
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7.	<p>УК – 7.1.</p> <p>Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня</p>	<p>Знает:</p> <p>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; -</p>

физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

УК – 7.2

Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

УК-7.3.

Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

Умеет:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Имеет опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического

		состояния, физической подготовленности.
--	--	---

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	32				32				
В том числе:									
Занятия лекционного типа									
Занятия семинарского типа (практические занятия)	32				32				
Промежуточная аттестация (зачет)	6				6				
Самостоятельная работа студента									
Общая трудоемкость	часы	38			38				
	зачетные единицы								

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Основы гольбола. Основные компоненты подготовки гольболистов.	История возникновения. Правила игры. Развитие гольбола в России. Теоретическая подготовка гольболистов. Общая физическая подготовка гольболистов. Специальная физическая подготовка гольболистов. Развитие навыка ориентировки в пространстве в гольболе.	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; Умеет: - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической

			<p>культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
2.	Техническая подготовка голболистов	<p>Техника владения озвученным мячом. Техника передачи озвученного мяча. Техника выполнения атакующих бросков. Техника выполнения атакующих действий. Техника выполнения защитных действий.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
3.	Тактика командной игры	<p>Расстановка и позиция игроков. Система игры в защите. Тактика выполнения нападающих действий. Выполнения обманных действий в нападении.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,

		<p>адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание семинаров	Кол-во часов
1	Практическое занятие №1. Основы голбола. Вопросы для обсуждения: История возникновения. Развитие голбола в России.	2
1	Практическое занятие №2. Основы голбола. Вопросы для обсуждения: Правила игры в голбол.	2
1	Практическое занятие №3. Основные компоненты подготовки голболистов. Вопросы для обсуждения: Теоретическая подготовка голболистов.	2
1	Практическое занятие №4. Основные компоненты подготовки голболистов. Вопросы для обсуждения: Общая физическая подготовка голболистов.	2
1	Практическое занятие №5. Основные компоненты подготовки голболистов. Вопросы для обсуждения: Специальная физическая подготовка голболистов.	2
1	Практическое занятие №6. Основные компоненты подготовки голболистов. Вопросы для обсуждения: Развитие навыка ориентировки в пространстве в голболе.	2
1	Практическое занятие №7. Основные компоненты подготовки голболистов. Вопросы для обсуждения: Развитие навыка ориентировки в пространстве в голболе.	2
2	Практическое занятие №8. Техническая подготовка голболистов Вопросы для обсуждения: Техника владения озвученным мячом.	2
2	Практическое занятие №9. Техническая подготовка голболистов Вопросы для обсуждения: Техника передачи озвученного мяча.	2
2	Практическое занятие №10. Техническая подготовка голболистов Вопросы для обсуждения: Техника выполнения атакующих бросков.	2
2	Практическое занятие №11. Техническая подготовка голболистов Вопросы для обсуждения: Техника выполнения атакующих действий.	2
2	Практическое занятие №12. Техническая подготовка голболистов Вопросы для обсуждения: Техника выполнения защитных действий.	2
3	Практическое занятие №13. Тактика командной игры Вопросы для обсуждения: Расстановка и позиция игроков.	2
3	Практическое занятие №14. Тактика командной игры Вопросы для обсуждения:	2

	Система игры в защите.	
3	Практическое занятие №15. Тактика командной игры Вопросы для обсуждения: Тактика выполнения нападающих действий.	2
3	Практическое занятие №16. Тактика командной игры Вопросы для обсуждения: Выполнения обманных действий в нападении.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):
ОСНОВНАЯ:

1. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учебное пособие / Н. В. Арнст. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195084>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мелентьева, Н.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха : учебное пособие / Н.Н. Мелентьева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 127 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера : учебник / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.Г. Абалян [и др.]. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2021. — 599 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Адаптивный спорт : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. — 273 с. : рис., схем., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
3. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М. : Советский спорт, 2010. - 315 с. : ил.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил.
5. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих : учебное пособие / Д.М. Маллаев. — Москва : Советский спорт, 2002. — 135 с. : ил.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. — Москва : Спорт, 2016. — 384 с. : ил.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / [под ред Л.В.Шапковой]. - Москва : Советский спорт, 2009. - 603 с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Голбол» требует использования специального спортивного инвентаря для игры в голбол: озвученный мяч, повязки закрывающие глаза, тактильную ленту для разметки площадки, наколенники и налокотники. Практические занятия необходимо проводить в спортивных залах, с возможностью сохранения тишины в зале, так как студенты осваивают дисциплину с использованием повязок, закрывающие глаза. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется адаптированная рабочая программа дисциплины с учетом потребностей нозологических групп. Для освоения дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обеспечены следующие **специальные условия**:

- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:
- Предоставляется альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих. www.lesgaft.spb.ru.
- В доступных для обучающихся (**слепых и слабовидящих**), местах и в адаптированной форме размещается информация.
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- Предоставляется мультимедийное сопровождение учебной дисциплины в виде презентаций с использованием программы POWER POINT и других.
- По обращению студентов предоставляются услуги переводчика жестового языка.
- При изучении дисциплины предоставляется возможность пользоваться в аудитории слуховыми аппаратами.
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих **нарушения опорно-двигательного аппарата**:
- Обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения, в котором преподается дисциплина.

Авторы-разработчики: Доцент каф. ТиМАС Терентьев Ф.В., Преп. каф. ТиМАС Жуматов М.М.