

**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):
Физическая реабилитация

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.	УК – 7.1. 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	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; -

	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 использованию 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 использованию 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

			культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - 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	Техника владения озвученным мячом. Техника передачи озвученного мяча. Техника выполнения атакующих бросков. Техника выполнения атакующих действий. Техника выполнения защитных действий.	Знает: - 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 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; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Имеет опыт: - 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	Расстановка и позиция игроков. Система игры в защите. Тактика выполнения нападающих действий. Выполнения обманных действий в нападении.	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 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; - 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 «Руконт» <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.