

**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: ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ**

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 4 курсе в 7 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</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</p>

	<p>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> <p>УК – 7.2</p> <p>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.</p> <p>УК-7.3.</p> <p>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</p>	<p>физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p> <p>Умеет:</p> <p>- 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> <p>Имеет опыт:</p> <p>- 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; -</p>
--	---	--

	спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	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	50							50	
В том числе:									
Занятия лекционного типа									
Занятия семинарского типа (практические занятия)	50							50	
Промежуточная аттестация (зачет)	8							8	
Самостоятельная работа студента									
Общая трудоемкость	часы	58						58	
	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.	Правила игры, разметка, размеры площадки, инвентарь	Правила спортивной игры «Волейбол сидя». Инвентарь спортивной игры «Волейбол сидя». Разметка и размеры площадки в спортивной игре «Волейбол сидя» Правила судейства игры «Волейбол сидя».	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей 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; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать

			<p>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> <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- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
2.	Техника игры в «Волейбол сидя»	<p>Обучение выполнению базовых положений сидя на площадке.</p> <p>Обучение основам перемещения по площадке в положении сидя.</p> <p>Обучение технике верхней и нижней передачи в волейболе сидя.</p> <p>Обучение технике верхнего и нижнего приёма в волейболе сидя.</p> <p>Обучение технике атакующего удара в волейболе сидя.</p> <p>Обучение технике подачи в волейболе сидя.</p> <p>Обучение технике блокирования в волейболе сидя.</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, 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 <p>Умеет:</p>

			<p>- 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> <p>Имеет опыт:</p> <p>- 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.</p>
3.	Тактика игры в «Волейбол сидя»	<p>Тактика игры в защите при подаче соперника.</p> <p>Тактика игры в защите при нападении соперника.</p> <p>Тактика игры в нападении при приеме с подачи соперника.</p> <p>Тактика игры в нападении при длительном розыгрыше.</p> <p>Тактика выполнения обманных приемов.</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</p>

		<p>физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;</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; - 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. Правила спортивной игры «Волейбол сидя». Вопросы для обсуждения: Правила игры в Волейбол сидя	2
1.	Практическое занятие №2. Разметка и размер площадки в волейболе сидя Вопросы для обсуждения: Разметка и размеры площадки в спортивной игре «Волейбол сидя»	2
1.	Практическое занятие №3. История возникновения и развития волейбола сидя Вопросы для обсуждения: История возникновения, причины и путь развития волейбола сидя в мире и России.	2
1.	Практическое занятие №4. Правила судейства игры «Волейбол сидя» Вопросы для обсуждения: Действия судьи в игре в Волейбол сидя	2
2.	Практическое занятие №5. Обучение выполнению базовых положений сидя на площадке. Вопросы для обсуждения: Основные положения сидя во время игры в волейбол сидя	2
2.	Практическое занятие №6. Обучение основ перемещения по площадке в положении сидя. Вопросы для обсуждения: Основы перемещения в различных направлениях в положении сидя.	2
2.	Практическое занятие №7. Обучение технике верхней передачи в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения передачи в положение сидя	2
2.	Практическое занятие №8. Обучение технике верхней передачи в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения передачи в положение сидя	2
2.	Практическое занятие №9. Обучение технике нижней передачи в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения нижней передачи в положение сидя	2
2.	Практическое занятие №10. Обучение технике нижней передачи в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения нижней передачи в положение сидя	2
2.	Практическое занятие №11. Обучение технике верхнего приёма в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения верхнего приёма	2
2.	Практическое занятие №12. Обучение технике верхнего приёма в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения верхнего приёма	2

2.	Практическое занятие №13. Обучение технике нижнего приёма в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения нижнего приёма.	2
2.	Практическое занятие №14. Обучение технике нижнего приёма в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения нижнего приёма.	2
2.	Практическое занятие №15. Обучение технике атакующего удара в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения атакующего удара в волейболе сидя.	2
2.	Практическое занятие №16. Обучение технике атакующего удара в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения атакующего удара в волейболе сидя.	2
2.	Практическое занятие №17. Обучение технике подачи в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения верхней и нижней подачи	2
2.	Практическое занятие №18. Обучение технике блокирования в волейболе сидя. Вопросы для обсуждения: Техника выполнения одиночного и группового блока	2
3.	Практическое занятие №19. Тактика игры в защите при подаче соперника. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических действий при игре в защите при подаче соперника	2
3.	Практическое занятие №20. Тактика игры в защите при подаче соперника. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических действий при игре в защите при подаче соперника	2
3.	Практическое занятие №21. Тактика игры в защите при нападении соперника. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических действий при игре в защите при нападении соперника	2
3.	Практическое занятие №22. Тактика игры в защите при нападении соперника. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических действий при игре в защите при нападении соперника	2
3.	Практическое занятие №23. Тактика игры в нападении при приеме с подачи соперника. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических действий в игре в нападении при приеме с подачи соперника.	2
3.	Практическое занятие №24. Тактика игры в нападении при длительном розыгрыше. Вопросы для обсуждения:	2

	Выполнение тактических действий в нападении при длительном розыгрыше.	
3.	Практическое занятие №25. Тактика выполнения обманных приемов. Вопросы для обсуждения: Выполнение тактических обманных приемов.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

ОСНОВНАЯ:

1. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : [учебное пособие] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2017. – 108 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

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. Волейбол для лиц с нарушением в состоянии здоровья (волейбол в положении сидя) : учебно-методическое пособие / В. М. Складов, И. А. Петров, И. Н. Иванов, Л. П. Игнатова. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158031> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил.
4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ. ред. С. П. Евсеева. - [3-е изд., испр. и доп.]. - Санкт-Петербург : [Галлея принт], 2013. - 274, [1] с. : ил.
5. Малышева, Т. А. Адаптивный спорт. Волейбол : учебно-методическое пособие / Т. А. Малышева. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283088> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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.

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 «Волейбол сидя» требует использования специального спортивного инвентаря для игры в Волейбол сидя: волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки. Занятия по дисциплине «Волейбол сидя» требуют их проведения в спортивном зале, оборудованном стойками и волейбольной сеткой (высота сетки 115 см).

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: канд. пед. наук, доцент Терентьев Ф.В., преподаватель Жуматов М.М.