

**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
<b>Универсальные компетенции</b>	
<b>УК-7.</b>	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
<b>УК-7.</b>	<p><b>УК – 7.1.</b></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><b>Знает:</b></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>

	<p>физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p> <p><b>УК – 7.2</b></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><b>УК-7.3.</b></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 спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</p> <p><b>Умеет:</b></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><b>Имеет опыт:</b></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; - самоконтроля и анализа своего физического</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		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
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	32				32				
В том числе:									
Занятия лекционного типа									
Занятия семинарского типа (практические занятия)	32				32				
Промежуточная аттестация (зачет)	6				6				
Самостоятельная работа студента									
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>38</b>			38				
	<b>зачетные единицы</b>								

### 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"> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
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"> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
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"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, здоровьесбережение подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,</li> </ul>

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

4.2.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

	Система игры в защите.	
3	Практическое занятие №15. Тактика командной игры <b>Вопросы для обсуждения:</b> Тактика выполнения нападающих действий.	2
3	Практическое занятие №16. Тактика командной игры <b>Вопросы для обсуждения:</b> 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](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](http://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.