

**Частное образовательное учреждение высшего образования
"Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.А. Еськова

28 августа 2026 г

Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

9 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

в том числе:

аудиторные занятия

193,8

самостоятельная работа

134,2

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

очная форма

Итого

Программу составил(и):

К.филос. наук, доцент Авакян Любовь Владимировна



Рецензент(ы):

начальник отдела кадров ООО

НПО «Композит» Потолова Ольга Николаевна



Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана:

38.03.03 Управление персоналом

Профиль «Управление персоналом в отраслях и сферах деятельности»

утвержденного учёным советом вуза от
28.08.2026 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от 28.08_2026 г. № 1

Срок действия программы: 2026-2027 уч. г.

Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2028 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2030-2031 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2030 г. № ____
Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Цель дисциплины - создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.09.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Государственная итоговая аттестация
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
Знать: научно-практические основы физической культуры	
Уметь: формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни	
Владеть: практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни	
УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Знать: основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	
Уметь: осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности	
Владеть: методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического	
УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
Знать: основы физического самосовершенствования	
Уметь: укреплять индивидуальное здоровье	
Владеть: навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать: особенности планирования и контроля в адаптивной физической культуре; историю становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране и за рубежом; обусловленность развития адаптивной физической культуры экономическим и социально-политическим строем общества; особенности организации адаптивной физической культуры в нашей стране и мировом сообществе; возможности собственного трудоустройства, профессиональной карьеры, повышения квалификации и научного роста.
3.2	Уметь: приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой
3.3	Владеть: способностью формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестры	Часов	Компетенции	Литература	Инте. ракт.	Сам.раб.
1	Тема 1. Правила поведения на занятиях ОФП. Старт и стартовый разгон. Бег 100м. Медленный бег до 2000м.	1, 2, 3, 4, 5, 6	43	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.3.	2	22
2	Тема 2. Лазание по гимнастической стенке. Определения и термины игры в	1, 2, 3, 4, 5, 6	43	УК-7.2	6.1.2.1. 6.1.2.5.		22
3	Тема 3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Захват дробника в дартсе. Остановка мяча	1, 2, 3, 4, 5, 6	45,8	УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.	2	22
4	Тема 4. Ходьба по гимнастической скамейке. Положения ног, туловища, головы в дартсе. Остановка мяча	1, 2, 3, 4, 5, 6	43	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.4.		22
5	Тема 5. Наклоны вперед сидя, сгибание туловища лежа.	1, 2, 3, 4, 5, 6	43	УК-7.2	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	22,2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные вопросы к зачету:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования.
2. Основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
3. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
4. Охарактеризуйте понятия "культура", "физическая культура", "адаптивная физическая культура", "реабилитация", "социализация", "образ жизни", "социальная интеграция".
5. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - "инвалидизма", "социальной полезности инвалидов", "личностно-ориентированная".
6. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
7. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
8. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
9. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
11. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
12. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
13. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Индивидуальная образовательная "траектория" студента факультета адаптивной физической культуры.
16. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
17. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
18. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
19. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
20. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
21. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
22. Организация адаптивного физического воспитания в России.
23. Организация адаптивного спорта в России.
24. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
25. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.
26. Организация физической реабилитации в России.
27. Адаптивная физическая культура - составная часть комплексной реабилитации.
28. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
29. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
30. Повышение уровня качества жизни инвалидов.
31. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
32. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
33. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
34. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
35. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
36. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека - как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
37. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
38. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
39. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
40. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
41. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
42. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
43. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
44. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
45. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды адаптивной физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране
10. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
11. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
15. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
16. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования,
17. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
19. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
20. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
21. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы для текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры

5.4. Перечень видов оценочных средств

реферат, тест

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

- 6.1.1.1. Корнеев, П. А. Общая физическая подготовка для студентов в технических вузах : методическое пособие / П. А. Корнеев, А. Н. Сафонов, Ю. В. Филиппова. - Москва : Научный консультант, 2024. - 40 с. - ISBN 978-5-907477-42-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136442> – Режим доступа: по подписке.
- 6.1.1.2. Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий. Уч.мет.пос. по курсу «Фи. - ISBN 978-5-85006-495-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2154985>. – Режим доступа: по подписке.
- 6.1.1.2. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2023. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>

6.1.2. Дополнительная литература

6.1.2.1. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1162558
6.1.2.2. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1938936
6.1.2.3. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма : монография / Н. В. Соболева, В. В. Тельных, Н. Н. Демидко [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-4520-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2088761
6.1.2.4. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альфа-М, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1057281
6.1.2.5. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116

6.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

- 6.2.1. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
6.2.2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
6.2.3. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
6.2.4. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1. ConsultantPlus (правовая информационная система, договор №459363 от 21.11.2019, российское ПО)
6.3.1.2. Windows 7 (операционная система, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
6.3.1.3. MSOffice2010 (комплект офисного ПО, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
6.3.1.4. Lazarus (открытая среда разработки программного обеспечения на языке ObjectPascal для компилятора FreePascal,
6.3.1.5. OpenOffice (комплект офисного ПО, открытое ПО)
6.3.1.6. NVDA (ПО для помощи людям с ОВЗ управлять компьютером, открытое ПО)
6.3.1.7. WindowsXP (операционная система, лицензия №42036743 от 16.04.2007)
6.3.1.8. MSOffice 2007 (комплект офисного ПО, лицензия №43224817 от 19.12.2007)
6.3.1.9. AstraLinux Орел (операционная система на базе DebianGNU/Linux, открытое ПО)
6.3.1.10. LibreOffice (кроссплатформенный, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом, открытое ПО)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 Научная электронная библиотека, ИСС, http://elibrary.ru
6.3.2.2 Российская Государственная библиотека, ИСС, http://www.rsl.ru
6.3.2.3 Федеральная служба государственной статистики, база данных, https://rosstat.gov.ru/
6.3.2.4 Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Курской области, база данных,
6.3.2.5 Электронно-библиотечная система Znanium.com, база данных,
6.3.2.6 Официальный интернет-портал правовой информации, база данных http://pravo.gov.ru/
6.3.2.7 Научная библиотека КиберЛенинка, ИСС, http://cyberleninka.ru/
6.3.2.8 Федеральный портал проектов нормативных правовых актов, база данных, https://regulation.gov.ru/
6.3.2.9 Информационно-правовой портал Право.ru, ИСС, https://pravo.ru/
6.3.2.10 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), ИСС, http://uisrussia.msu.ru/
6.3.2.11 Федеральный портал «Российское образование», ИСС, http://www.edu.ru/
6.3.2.12 Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» (электронные статьи), ИСС, http://

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Тренажерный зал (305000, Российская Федерация, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, дом 35, ауд. 004
7.2	Тренажерный зал Грифы для штанги, груша боксерская, тренажер для ходьбы, велотренажер, тренажер жима лежа, тренажер гиперэкстензия, тренажер стойка, тренажер для жима, тренажер бруска-турник, тренажер блок, тренажер для ног, кольца гимнастические, тренажеры для пресса, мячи гимнастические, диски гимнастические, скакалки, зеркальная стенка, шведская стенка, огнетушитель, мяч боксерский, блины резиновые, блины металлические, зажимы для грифа, грифы с гайками, стол для настольного тенниса, гантели, коврики, маты, кондиционер, лавки спортивные, шкаф для одежды

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При проведении семинарских занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение студентами знаний, но и направленных на развитие у них практических умений и навыков, а также творческого мышления, научного мировоззрения, профессиональных представлений и способностей.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем к семинару.

