

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И

И.В. Суюндуков

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Организация физкультурно-спортивной работы с населением

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 44.03.05 Педагогическое образование

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура и Спортивная подготовка

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения -заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Организация физкультурно-спортивной работы с населением» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана Б1.В.02.ДВ.01.02 (Предметно-содержательный модуль по профилю Физическая культура) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 6 курсе в 7 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1. Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; культурно- исторические, нормативно-правовые, аксиологические, этические, медико- биологические, эргономические, психологические основы (включая закономерности, законы, принципы) педагогической деятельности; классические и инновационные педагогические концепции и теории; теории социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.
		ИОПК-8.2. Умеет: осуществлять педагогическое целеполагание и решать задачи профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; оценивать результативность собственной педагогической деятельности.
		ИОПК-8.3. Владеет: алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний; приемами педагогической рефлексии; навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	16	16
в том числе:	30	30
лекции	14	14
лабораторные занятия		
практические занятия	12	12
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	56	56
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	-	-

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)	2		2	6	ИЗ1, СТ
2.	Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика.	2		2	6	ИЗ2, СТ
3.	Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы	2		2	6	ИЗ3, СТ, Т
4.	Сущность и структура производственной физической культуры. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры	2		2	6	СТ, Т
5.	Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации	2		2	6	СТ, Т
6.	Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний	4		2	8	ИКР, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	Характеристика оздоровительной физической культуры. Принцип оздоровительной направленности	2
2	Содержательные и организационноуправленческие основы оздоровительной физической культуры и здоровьесбережения	2
3	Оздоровительная физическая культура в системе научной организации труда	2
4	Характеристика оздоровительнорекреативной физической культуры	2
5	Физкультурнооздоровительные системы и нетрадиционные средства восстановления. Основы здорового питания	1
6	Производственная физическая культура. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту на предприятии	1
7	Методика оценки оздоровительной, экономической и социальной эффективности занятий физическими упражнениями	1
8	Организация и проведения оздоровительнорекреативной физической культуры по месту жительства и отдыха населения	1
Итого		12

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика.
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика организационно- управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
7. Принципы организационно- управленческой деятельности и ее планирование и

контроль. Делопроизводство в ОФК

8. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
9. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный отдых»
10. Сущность и структура производственной физической культуры. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
11. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
12. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
13. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
14. Методика определения динамики физической работоспособности
15. Физическая культура вне рамок процесса труда.
16. Методы определения утомляемости
17. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
18. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
19. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
20. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
21. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии
22. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.
23. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях
24. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний
25. Дыхательная гимнастика
26. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
27. Профилированные оздоровительные занятия
28. Механотерапия. Фитотерапия
29. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
30. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
31. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия
32. Понятие, структура и содержание оздоровительно- рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).
33. Технология оздоровительной физической культуры
34. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
35. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика
36. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
37. Методика организации и проведения занятий в физкультурно- оздоровительных группах (общая характеристика)
38. Организация занятий в группах здоровья
39. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
40. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики
41. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)
42. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях
43. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях

44. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)
45. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол) занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.
46. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)
47. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
48. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями
49. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Купера), (система П. Иванова)
50. Физкультурно-оздоровительные системы (система Н. Амосова), физкультурнооздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2»)
51. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
52. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой)
53. Физкультурно-оздоровительные системы (система М. Гриненко), физкультурнооздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
54. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
55. Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами Тропы здоровья
56. Восточные системы и средства оздоровления
57. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
58. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
59. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
60. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
61. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
62. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
63. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
64. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
65. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаторияхпрофилакториях
66. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
67. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
68. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
69. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
70. Самоконтроль физического состояния занимающихся
71. Методика определения экономической эффективности ОФК
72. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК.
73. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)

Организация физкультурно-спортивной работы с населением

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Физическая культура и Спортивная подготовка
курс 6, семестр 8

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структура)				
Текущий контроль			12	16
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 2. технология оздоровительной физической культуры				
Текущий контроль			8	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 3. методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции				
Текущий контроль			7	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Поощрительные баллы			0	10
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5

2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение лабораторных занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
ИТОГО:			60	110

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

Словарь терминов (глоссарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (глоссарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

Примерный (неполный) список терминов:

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная учебная литература

3. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно- спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520484> (дата обращения: 10.04.2023).
4. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> (дата обращения: 08.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей Коновалова, Н. Г. Физкультурно- оздоровительная работа в образовательных учреждениях: малые формы : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — 2-е изд. испр. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 310 с. — ISBN 978-5-8353-1488-1. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169604> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е

изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550> (дата обращения: 10.04.2023).

6. Физкультурно- оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 10.04.2023).

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. www.xumuk.ru
2. www.chem.msu.ru
3. www.himhelp.ru
4. www.organicchemistry.narod.ru
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья.
Лаборатория общей химии	Лабораторные занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия