

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО СГУ имени Н.Г. Чернышевского  
Институт физической культуры и спорта

# РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План одобрен Ученым советом института

Протокол № 6 от 25.05.2023

49.03.01

по программе бакалавриата

49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительные технологии  
Кафедра: Теоретических основ физического воспитания  
Факультет: ФФК

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 5 л.

Год начала подготовки (по учебному плану)

Учебный год

Образовательный стандарт (ФГОС)

2023

2023-2024

№ 940 от 19.09.2017



УТВЕРЖАЮ

Ректор

"16"

2023

Сущенко А.П.

Код	Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. Профессиональные стандарты
01	ОБРАЗОВАНИЕ
01.003	ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
05	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
05.003	ТРЕНЕР
05.004	ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ

Основной	Типы задач профессиональной деятельности
+	рекреационный
-	тренировочный
-	педагогический
-	организационно-методический

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УР

Начальник УУ

Директор

Зав. кафедрой

/ Малинский И.Г./

/ Удалов С.В./

/ Водолагина И.Ю./

/ Беславова Т.А./





№	Индекс	Наименование	Надпись		Каф.	Курсы
			И	Н		
		Итого (с факультативами)	41/4/6			
		Итого по ОП (без факультативов)				
		Учебная нагрузка, ОП, факультативы (акад. час/нед)				
		Контактная работа, ОП (час/год)	10, 33 1, 16			
		Экстр. работа	3, 6, 1/2			
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>						
1	Б1.О.01	История России	22	1		
2	Б1.О.02	Философия	144	1		
3	Б1.О.03	Иностранный язык	198	12		
4	Б1.О.04	Безопасность жизнедеятельности	170	1		
5	Б1.О.07	Теория и методика физической культуры	172	12		
6	Б1.О.08	Финансовая культура и спорт	171	1		
7	Б1.О.12	Визуальные технологии в оздоровительной деятельности: плавание	172	123		
8	Б1.О.13	Визуальные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика	171	123		
9	Б1.О.14	Визуальные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт	171	12		
10	Б1.О.15	Визуальные технологии в оздоровительной деятельности: гимнастика	174	12		
11	Б1.О.18	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол	174	12		
12	Б1.О.22	Анатомия человека	172	1		
13	Б1.О.32	Биология человека	49	1		
14	Б1.В.01	Культура речи устной и письменной речи	150	1		
15	Б1.В.02	Профессиональное филокультурно-спортивное мероприятие	174	1234		
16	Б1.В.ДВ.01.01	Прикладная физическая культура	171	12		
17	Б1.В.ДВ.01.02	Общая физическая подготовка	171	12		
18	Б1.В.ДВ.05.01	Введение в учебный процесс	171	1		
19	Б1.В.ДВ.05.02	Коммуникативный практикум	149	1		
20	Б1.В.ДВ.05.03	Академические и информационно-коммуникационные технологии	147	1		
21	ФУЛ.03	Основы российской государственности	180	1		
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>						
<b>ПРАКТИКИ</b>			2			
Б2.О.01(У) Очно-интегральная практика			2		1,74	1
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (План)						
<b>КАНИКУЛЫ</b>			8			



№	Индекс	Наименование	Неделя	Каб.	Курсы
ИТОГО (с факультативами)					
ИТОГО по ОП (без факультативов)					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (зедд, час/нед)					
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)					
ТО: 35					
З: 5 2/3					
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>					
1	Б1.О.03	Иностраный язык	40-46	198	12
2	Б1.О.05	Психология		148	2
3	Б1.О.07	Теория и методика физической культуры		172	12
4	Б1.О.08	Основы права и антикоррупционного поведения		176	2
5	Б1.О.10	Возрастная анатомия, физиология, гигиена		172	23
6	Б1.О.12	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: плавание		172	123
7	Б1.О.13	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика		171	123
8	Б1.О.14	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт		171	12
9	Б1.О.15	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: гимнастика		174	12
10	Б1.О.16	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: баскетбол		174	2
11	Б1.О.17	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: гандбол		174	2
12	Б1.О.18	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол		174	12
13	Б1.О.19	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол		174	23
14	Б1.О.24	История физической культуры		172	2
15	Б1.О.29	Параллельные игры		172	2
16	Б1.В.02	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование		174	1234
17	Б1.В.03	Здоровый образ жизни		172	2
18	Б1.В.В.01.01	Дисциплина физической культуры		171	12
19	Б1.В.В.01.02	Общая физическая подготовка		171	12
20	Б1.В.В.01.01	Организация работы в спортивных школах		171	23
21	Б1.В.В.01.02	Лекции физической культуры и спорта		152	23
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>					
<b>ПРАКТИКИ</b>					
Б1.О.01.01 Ознакомительная практика					
174 1					
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>					
Б1.О.01.01 (Планы)					
174 1					
<b>КАНИКУЛЫ</b>					
9					

№	Индекс	Наименование	Установочная сессия										Зимняя сессия										Летняя сессия										Итого за курс									
			Академических часов					Дней	Контр-оль	Академических часов					Дней	Контр-оль	Академических часов					Дней	Контр-оль	Академических часов					Дней	Контр-оль												
			Всего	Кон- такт.	Лек	Лаб	Пр			Пр	Пр	Пр	Пр	Пр			Пр	Пр	Пр	Пр	Пр			Пр	Пр	Пр	Пр	Пр			Пр	Пр	Пр	Пр	Пр	Пр	Пр	Пр	Пр			
ИТОГО (с факультативами)			828	118	36	8	74	12					25	1080										25	1908																53	
ИТОГО по ОП (без факультативов)			756											1008												1764														49		
УЧЕБНАЯ РАБОТА, ОП, факультативы (элект. курс/лек)																																										
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																																										
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>																																										
1	Б1.О.10	Возрастная анатомия, физиология, гигиена	72	4	2	2																																				
2	Б1.О.11	Физиологические технологии в оздоровительной деятельности	36	6	2	4																																				
3	Б1.О.12	Физиологические технологии в оздоровительной деятельности: плавание	72	14	2	12	2																																			
4	Б1.О.13	Физиологические технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика	144	12	4	8	4																																			
5	Б1.О.19	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол	36	6	2	4																																				
6	Б1.О.25	Введение в информационные технологии	72	10	6	4																																				
7	Б1.О.27	Научно-педагогическая деятельность в спорте	36	4	2	2																																				
8	Б1.О.28	Физиология человека	72	16	6	6	4																																			
9	Б1.О.30	Основы антидопингового обеспечения	36	6	2	4																																				
10	Б1.О.31	Легендарные основы физиологии-оздоровительной деятельности																																								
11	Б1.В.02	Профессионально-спортивное совершенствование																																								
12	Б1.В.04	Профилактика вредных привычек: основы физической культуры и спорта	72	24	4	20	4																																			
13	Б1.В.05	Туризм																																								
14	Б1.В.04.01	Организация работы и спортивных шолов	108	8	2	6																																				
15	Б1.В.04.02	Лекции физиологии культуры и спорта	108	8	2	6																																				
16	ВР.01	Культурно-спортивные сооружения и комплексы	36	4	2	2																																				
17	ВР.02	Основы спортивной тренировки	36	4	2	2																																				
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>																																										
<b>ПРАКТИКИ</b>																																										
Б1.О.02(07) Тренировочная практика (План)																																										
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (План)																																										
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																										

№	Индекс	Наименование	Неделя		Каф.	Курсы
			39	5/6		
<b>ИТОГО (с факультативами)</b>						
ИТОГО по ОП (без факультативов)			39		5/6	
<b>УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (зедд. час/нед)</b>						
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)			10, 24		5/6	
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>			3, 7			
1	Б1.О.10	Возрастная анатомия, физиология, гигиена	172		172	23
2	Б1.О.11	Физиологические основы деятельности в олимпийской деятельности	171		171	3
3	Б1.О.12	Физиологические основы деятельности в олимпийской деятельности: плавание	172		172	123
4	Б1.О.13	Физиологические основы деятельности в олимпийской деятельности: легкая атлетика	171		171	123
5	Б1.О.19	Спортивные игры в олимпийской деятельности: волейбол	174		174	23
6	Б1.О.25	Введение в информационные технологии в спорте	147		147	34
7	Б1.О.27	Научно-педагогическая деятельность в спорте	174		174	3
8	Б1.О.28	Физиология человека	172		172	34
9	Б1.О.30	Основы адаптивного обеспечения	171		171	3
10	Б1.О.31	Гигиенические основы физиологии-олимпийской деятельности	172		172	34
11	Б1.В.02	Профессиональное спортивное сотрудничество	174		174	1234
12	Б1.В.04	Профилактика вредных привычек: средства физической культуры и спорта	172		172	34
13	Б1.В.05	Туризм	172		172	34
14	Б1.В.В.04.01	Организация работы в спортивных школах	171		171	23
15	Б1.В.В.04.02	Легендарная физическая культура и спорт	152		152	23
16	ВУД.01	Физкультурно-спортивные сооружения и оборудование	174		174	3
17	ВУД.02	Основы спортивной тренировки	144		144	3
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>						
<b>ПРАКТИКИ</b>			8		8	
Б1.О.01.01 Персонал практика (План)			8		171	3
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (План)</b>						
<b>КАНИКУЛЫ</b>			9		5/6	





№	Индекс	Наименование	Надпись		Курс
			Надпись	Курс	
ИТОГО (с факультативами)					
ИТОГО по ОП (без факультативов)					
УЧЕБНАЯ РАБОТА, ОП, факультативы (зачет, час/нед)			39	5/6	
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)					
			10, 24	5/6	
			31, 7		
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>					
1	Б1.О.06	Педагогика	152	4	
2	Б1.О.20	Спортивные игры в физкультурно-оздоровительной деятельности	174	45	
3	Б1.О.23	Бюроасика дзигателъной деятельности	172	4	
4	Б1.О.25	Выдаче в инфрмационные технологии	147	34	
5	Б1.О.28	Спортивная педгогика	174	4	
6	Б1.О.28	Психология человека	172	34	
7	Б1.О.31	Психические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	172	34	
8	Б1.О.33	Психология физического воспитания и спорта	172	4	
9	Б1.О.34	Спортивная медицина	172	45	
10	Б1.О.35	Лечебная физическая культура и массаж	172	45	
11	Б1.О.36	Организация и судейство спортивных соревнований	171	45	
12	Б1.О.37	Основы экономики и финансовой грамотности	95	4	
13	Б1.В.02	Профессиональное спортивное совершенствование	174	1234	
14	Б1.В.04	Профилактика вредных привычек: средства физической культуры и спорта	172	34	
15	Б1.В.05	Туркизм	172	34	
16	Б1.В.09.02.01	Адаптивный спорт	171	4	
17	Б1.В.09.02.02	Адаптивная физическая рекреация	172	4	
18	Б1.В.09.03.01	Международные спортивные соревнования	144	45	
19	Б1.В.09.03.02	Олимпийский спорт	172	45	
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>					
<b>ПРАКТИКИ</b>			8		
62.0.03(П) Профессионально-ориентированная практика			8	171	4
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (План)					
<b>КАНИКУЛЫ</b>			9	5/6	



№	Индекс	Наименование	Неделя		Кат.	Курсы
		Итого (с факультативами)	39 5/6			
		Итого по ОП (без факультативов)				
		Учебная нагрузка, ОП, факультативы (зад. час/нед)				
		Контактная работа, ОП (час/год)	10, 22 3, 5			
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>						
1	Б1.О.20	Спортивные игры в физкультурно-олимпийской деятельности			174	45
2	Б1.О.21	Естественно-научные основы физической культуры и спорта			144	5
3	Б1.О.34	Спортивная медицина			172	45
4	Б1.О.35	Лечебная физическая культура и массаж			172	45
5	Б1.О.36	Организация и судейство спортивных соревнований			171	45
6	Б1.В.ДВ.03.01	Менеджмент спортивных соревнований			144	45
7	Б1.В.ДВ.03.02	Корпоративный спорт			172	45
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>						
		<b>ПРАКТИКИ</b>				
	Б2.Б.01(П)	Преддипломная практика (Плак)	8		172	5
		<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>				
	Б3.01	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (Плак)	4			5
		<b>КАНИКУЛЫ</b>	9 5/6			



Курс 2																																								
Летняя сессия				Зимняя сессия				Установочная сессия				Итого																												
Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практика пр. подгот	ГИА	СР	Конт роль контр.	з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практика пр. подгот	ГИА	СР	Конт роль контр.	з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практика пр. подгот	ГИА	СР	Конт роль контр.	з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр									
6	48	6	2	647	55	53	53	864	16	2	72	20	2	739	33	1044	26	80	22	2	862	74	37																	
6	44	6	2	589	47	46	46	792	14	2	64	18	2	677	33	864	22	66	20	2	708	66	28																	
2				45	9	9	9																																	
16				92	2	2	2	72			10			53	9																									
6				56	4	4	4	108	4	4	4			100		108	4	8			87	9	жк																	
2	2			28	4	3	6	108	4	6	2			94	4	108	4	8	4		87	9	жр																	
							3	36	2					34		72	2	10			56	4	3																	
							1									36	2	2			32		2																	
2	2			70			4	72		6	2			62	4	72		6	2		66		3																	
4	2			28	4	3	3	72		6	2			62	4	36		6	2		30		4																	
2				66	4	3	4	72		8	2			60	4	72	4	2	2		57	9	жк																	
4	4			55	9	9	5	72		6		2		60	4	108		4		2	93	9	9																	
							2	36		4	2			32		36		4	2		28	4	3																	
							2	36		4	2			32		36		4	2		28	4	3																	
2				34			1	36		6	4			26	4	3					32		1																	
							1									36		4	4		32		1																	
4	4			87	9	жк																																		
							3	36	2	2				32		72	4	6			53	9	9																	
							3	36	2	2				30		72	2	2	2		59	9	9																	
2				28	4	3																																		
4				58	8	7		72	2	8	2			62		180	4	14	2		154	8	9																	
2				28	4	3		36		4	2			32		72		4	2		64	4	жк																	
2				30	4	3		36	2	4				30		72	2	6			60	4	3																	















Считать в плане	Индекс	Наименование	Семестр/ Курс	Общий объем в семестре		Объем практической подготовки (акад. час)	
				з.е.	Часов	Итого	Пр. пр. подгот
<b>Блок 1. Дисциплины (модули)</b>							
+	Б1.О.07	Теория и методика физической культуры	1	2	72	2	2
			2	6	216	6	6
+	Б1.О.12	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: плавание	1	2	72	2	2
			2	4	144	4	4
			3	3	108	4	4
+	Б1.О.13	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика	1	4	144	4	4
			2	3	108	4	4
			3	4	144	4	4
+	Б1.О.14	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт	1	5	180	2	2
			2	4	144	4	4
+	Б1.О.16	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: баскетбол	2	2	72	4	4
+	Б1.О.17	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: гандбол	2	2	72	4	4
+	Б1.О.18	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол	2	1	36	4	4
+	Б1.О.19	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол	2	1	36	4	4
			3	1	36	2	2
+	Б1.О.25	Введение в информационные технологии	3	4	144	2	2
			4	2	72	4	4
+	Б1.О.29	Подвижные игры	2	3	108	4	4
			2	3	108	4	4
+	Б1.В.02	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование	3	4	144	8	8
+	Б1.В.ДВ.02.01	Адаптивный спорт	4	1	36	4	4
-	Б1.В.ДВ.02.02	Адаптивная физическая рекреация	4	4	144	8	8
<b>Блок 2. Практика</b>							
+	Б2.О.01(У)	Ознакомительная практика	1	3	108	108	108
+	Б2.О.02(П)	Тренировочная практика	3	12	432	432	432
+	Б2.О.03(П)	Профессионально-ориентированная практика	4	12	432	432	432
+	Б2.В.01(Пд)	Преддипломная практика	5	12	432	432	432

Название практики	Курс	Кафедра	+	Продолжительнос ть (неделя)	Студ.	Часов				
						на студента	на студента в неделю	на подгруппу	на подгруппу в неделю	
<b>Вид практики: Учебная практика</b>										
Ознакомительная практика	1			2						
		174	+	2						
<b>Вид практики: Производственная практика</b>										
Тренерская практика	3			8						
		174	+	8						
Профессионально-ориентированная практика	4			8						
		171	+	8						
<b>Вид практики: Преддипломная практика</b>										
Преддипломная практика	5			8						
		172	+	8						
Итого по факту				26						
Итого по плану				26						

Вид	Курс	Каф.	Студ.	Замечания
<b>Теория и методика физической культуры</b>				
КР	2		174	
			172	
			171	
<b>Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности</b>				
КР	3		171	
			172	
			174	

	Итого				Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4	Курс 5	
	Баз.%	Вар.%	ДВ(от Вар.)%	з.е.						
				Не менее						факт
Итого (с факультативами)				220	246	52	53	53	58	30
Итого по ОП (без факультативов)				216	240	50	53	49	58	30
Дисциплины (модули)	84%	16%	40.6%	180	195	47	53	37	46	12
Обязательная часть					163	41	46	28	38	10
Часть, формируемая участниками образовательных отношений					32	6	7	9	8	2
Практика	69%	31%	0%	30	39	3		12	12	12
Обязательная часть					27	3		12	12	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений					12					12
Государственная итоговая аттестация				6	6					6
Факультативы				4	6	2		4		
					6	2		4		
Учебная нагрузка (акад. час/нед)					42.2	44.5	47	46.4	52.1	15.6
	ОП, факультативы									
Контактная работа (акад. час/год)	обязательная				174	222	196	186	178	88
	необязательная				14			14		
Суммарная контактная работа (акад. час)	Блок Б1				844	196	196	186	178	88
	Блок Б2									
	Блок Б3									
	Блок ФТД				40	26		14		
Итого по всем блокам				884	222	196	200	178	178	88
Обязательные формы контроля	ЭКЗАМЕН (Эк)				4	7	4	4	4	5
	ЗАЧЕТ (За)				10	11	7	11	11	1
	ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)				1	1	3	1	1	1
	КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)					1	1	1	1	
	КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (К)				1	7	4	4	4	2
Процент ... занятый от аудиторных (%)	лекционных				32.71%					
Объём обязательной части от общего объёма программы (%)					79.2%					
Объём конт. работы от общего объёма времени на реализацию дисциплин (модулей) (%)					12.02%					