

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

"16" 06 2023

Чумаченко А.Н.

План одобрен Ученым советом института

Протокол № 6 от 25.05.2023

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.01

49.03.01 Физическая культура

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

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки (по учебному плану)

2023

Учебный год

2023-2024

Образовательный стандарт (ФГОС)

№ 940 от 19.09.2017

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 5 л.

Код	Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. Профессиональные стандарты
01	ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
01.003	ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
05	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
05.003	ТРЕНЕР
05.005	СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УР

 / Малинский И.Г./


Начальник УУ

 / Удалов С.В./

Директор

 / Водолагина И.Ю./

Зав. кафедрой

 / Беспалова Т.А./

Индекс	Наименование	Форма контроля					з.е.		Итого акад. часов					Курс 1																							
		Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Контр.	Экспертное	Факт	Часов в з.е.	Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль	Установочная сессия						Зимняя сессия																
															з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр	Практика	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практика	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб
Блок 1. Дисциплины (модули)						195	195		7020	7020	844	5782	388	47	180	24		10			146			720	40	4	30	4			621	25		792	34	6	
Обязательная часть						163	163		5868	5868	700	4836	326	41	144	24		8			112			612	38	4	22	4			527	21		720	32	6	
B1.O.01	История России	1	1				4	4	36	144	144	58	73	13					16																		
B1.O.02	Философия		1				2	2	36	72	72	8	60	4					32																		
B1.O.03	Иностранный язык	2				2	5	5	36	180	180	26	145	9																							
B1.O.04	Безопасность жизнедеятельности			1			4	4	36	144	144	24	116	4									72	6		6											
B1.O.05	Психология	2				2	6	6	36	216	216	20	187	9																							
B1.O.06	Педагогика	4				4	6	6	36	216	216	28	179	9																							
B1.O.07	Теория и методика физической культуры	2	12			2	2	8	36	288	288	28	243	17									36	2													
B1.O.08	Основы права и антикоррупционного поведения		2				3	3	36	108	108	14	90	4																							
B1.O.09	Физическая культура и спорт		1				2	2	36	72	72	8	60	4						32			36	2		2											
B1.O.10	Возрастная анатомия, физиология, гигиена			3			3	3	36	108	108	8	96	4																							
B1.O.11	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности			3	3		3	3	36	108	108	16	88	4																							
B1.O.12	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: плавание	3	23				2	9	36	324	324	34	273	17																							
B1.O.13	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика	13	12				3	11	36	396	396	36	334	26				4				32		72	2		2										
B1.O.14	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт	2	12				2	9	36	324	324	20	287	17									108			4	2										
B1.O.15	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: гимнастика	12	2				2	9	36	324	324	18	278	22									72			2											
B1.O.16	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: баскетбол		2				2	2	36	72	72	8	60	4																							
B1.O.17	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: гандбол		2				2	2	36	72	72	8	60	4																							
B1.O.18	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол		2				2	2	36	72	72	8	60	4																							
B1.O.19	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол		3				2	2	36	72	72	10	58	4																							
B1.O.20	Спортивные игры в физкультурно-оздоровительной деятельности	5					2	2	36	72	72	10	53	9																							
B1.O.21	Естественно-научные основы физической культуры и спорта		5				2	2	36	72	72	20	48	4																							
B1.O.22	Анатомия человека	1				1	6	6	36	216	216	20	187	9									108	4	2	2											
B1.O.23	Биомеханика двигательной деятельности		4				3	3	36	108	108	12	92	4																							
B1.O.24	История физической культуры	2					3	3	36	108	108	14	85	9																							
B1.O.25	Введение в информационные технологии	3	4				6	6	36	216	216	22	181	13																							
B1.O.26	Спортивная метрология		4				4	3	36	108	108	14	90	4																							
B1.O.27	Научно-методическая деятельность в спорте	3					4	4	36	144	144	10	125	9																							
B1.O.28	Физиология человека	4	3				3	7	36	252	252	32	207	13																							
B1.O.29	Подвижные игры	2					3	3	36	108	108	10	89	9																							
B1.O.30	Основы антидопингового обеспечения		3				3	3	36	108	108	20	84	4																							
B1.O.31	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4				4	6	36	216	216	20	183	13																							
B1.O.32	Биохимия человека		1				2	2	36	72	72	8	60	4									36	2	2												
B1.O.33	Физиология физического воспитания и спорта		4				4	4	36	144	144	18	122	4																							
B1.O.34	Спортивная медицина	5	4				4	6	36	216	216	32	171	13																							
B1.O.35	Лечебная физическая культура и массаж	5	4				5	6	36	216	216	30	173	13																							
B1.O.36	Организация и судейство спортивных соревнований	5					5	3	36	108	108	20	79	9																							
B1.O.37	Основы экономики и финансовой грамотности		4				2	2	36	72	72	8	60	4																							
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						32	32		1152	1152	144	946	62	6	36		2			34			108	2		8											
B1.B.01	Культура устной и письменной речи		1				2	2	36	72	72	8	60	4									36	2		2											
B1.B.02	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование	4	1233				10	10	36	360	360	60	275	25								36				2											
B1.B.03	Здоровый образ жизни		2				3	3	36	108	108	14	90	4																							

		Курс 3															Курс 4																															
		Зимняя сессия							Летняя сессия								Установочная сессия							Зимняя сессия																								
ИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практи ка	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практи ка	Практи ка пр. подгот	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практи ка	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практи ка	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого		
				756	32	8	70	12			617	29		576	18	2	56	8				457	43			46										792	30	12	44	12			672	34		864		
				576	26	8	44	8			477	21		432	14	2	40	4				337	39			38								612	24	12	24	4			535	17		756				
																										6									108	10		4				94			108			
				72	2		2				64	4	ок																																			
				36	2		4				30			72	2		8						58	4	ор																							
				72	2		12	2			54	4	з	36	2		4	2					21	9	э																							
				144	4		8	4			123	9	эк																																			
				36			6	2			26	4	з																																			
																										1																						36
																										3										36	2	2					32			72		
				72	6		4				62			72	4		4	2					55	9	э	2									72			4	4			64	4	з				
																									3									36	2	2	2				30			72				
				36	2	2					32			108	2	2	2						93	9	э																							
				72	6	6	4				56			36			6						26	4	эк	4								144	2	4	4					125	9	э				
				36	2		4				30			72	2		12						54	4	з																							
														36	2		4						30			5								72	2		2				64	4	з	108				
																									4									36	2	2	2				30			108				
																									3									36			2				34			72				
																									4									36	2	2	2				30			108				
																									1																				36			
																									2									36	2		2				32			36				
				180	6		26	4			140	8		144	4		16	4					120	4		8							180	6		20	8			137	17		108					
				72	4		20	4			44	4		72			12	4					56	4	2эк	1							36	4		8	4			15	9	э						

Летняя сессия											Курс 5														Закрепленная кафедра																				
Летняя сессия											Установочная сессия							Зимняя сессия							Летняя сессия							Код	Наименование												
Лек	Лаб	Пр	Пр пр. подгот	Практика	Практика пр. подгот	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	з.е. на курсе	Итого	Лек	Лаб	Пр	Практика	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб	Пр	Практика	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.	Итого	Лек	Лаб			Пр	Практика	ГИА	СР	Конт роль	Формы контр.						
26	16	50	4				726	46		12										396	26		54					271	45		36	4		4			24	4							
22	16	42					634	42		10										324	24		48					216	36		36	4		4			24	4							
																																								22	Российской цивилизации и методики				
																																								144	Этики и эстетики				
																																								198	Английского языка для гуманитарных				
																																								170	Технологического образования				
																																									148	Социальной психологии образования			
4		10					85	9	эк																															152	Методологии образования				
																																										172	Теоретических основ физического		
																																										176	Теории государства и права		
																																										171	Спортивных дисциплин		
																																										172	Теоретических основ физического		
																																											171	Спортивных дисциплин	
																																											172	Теоретических основ физического воспитания	
																																											171	Спортивных дисциплин	
																																											174	Спортивных игр	
																																											174	Спортивных игр	
																																											174	Спортивных игр	
																																											174	Спортивных игр	
																																												174	Спортивных игр
2							34			1										36	8							19	9	э												174	Спортивных игр		
										2										36	6		6					24			36	4		4			24	4	з		144	Этики и эстетики			
2		6					60	4	з																																	172	Теоретических основ физического		
																																											172	Теоретических основ физического	
																																											172	Теоретических основ физического	
		2	6				60	4	эк																																	147	Информационных систем и		
																																											174	Спортивных игр	
																																											174	Спортивных игр	
																																											172	Теоретических основ физического	
																																											172	Теоретических основ физического	
4		6					89	9	эк																																	171	Спортивных дисциплин		
2	8	2					92	4	з																																	172	Теоретических основ физического воспитания		
4	4	4					56	4	эк	3									108	4		14					81	9	э												172	Теоретических основ физического			
2	2	2					98	4	з	2										72	2		16				45	9	эк													172	Теоретических основ физического		
2		2					32			2										72	4		12				47	9	эк													171	Спортивных дисциплин		
		4					28	4	з																																	95	Экономической теории и национальной экономики		
4		8	4				92	4		2										72	2		6				55	9														43	Теории, истории языка и прикладной		
																																											174	Спортивных игр	
																																											172	Теоретических основ физического	

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

Индекс	Наименование	Формируемые компетенции
Б1.О.28	Физиология человека	ОПК-1
Б1.О.29	Подвижные игры	ОПК-4; ОПК-10; ПК -2
Б1.О.30	Основы антидопингового обеспечения	ОПК-8
Б1.О.31	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1; ОПК-6
Б1.О.32	Биохимия человека	ОПК-1
Б1.О.33	Физиология физического воспитания и спорта	ОПК-1; ОПК-11; ПК-3
Б1.О.34	Спортивная медицина	ОПК-7; ОПК-9; ПК-3
Б1.О.35	Лечебная физическая культура и массаж	ОПК-7; ОПК-9
Б1.О.36	Организация и судейство спортивных соревнований	ОПК-13; ОПК-15
Б1.О.37	Основы экономики и финансовой грамотности	УК-9
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	УК-3; УК-4; УК-6; УК-7; УК-8; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-8
Б1.В.01	Культура устной и письменной речи	УК-4
Б1.В.02	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование	ПК-4; ПК-5; ПК-7
Б1.В.03	Здоровый образ жизни	УК-8
Б1.В.04	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта	УК-3; ПК-8
Б1.В.05	Туризм	УК-3; ПК-8
Б1.В.ДВ.01	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
Б1.В.ДВ.01.01	Прикладная физическая культура	УК-7
Б1.В.ДВ.01.02	Общая физическая подготовка	УК-7
Б1.В.ДВ.02	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2	ПК-7
Б1.В.ДВ.02.01	Адаптивный спорт	ПК-7
Б1.В.ДВ.02.02	Адаптивная физическая рекреация	ПК-7
Б1.В.ДВ.03	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3	ПК-8
Б1.В.ДВ.03.01	Менеджмент спортивных соревнований	ПК-8
Б1.В.ДВ.03.02	Корпоративный спорт	ПК-8
Б1.В.ДВ.04	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.7	ПК-5; ПК-6
Б1.В.ДВ.04.01	Организация работы в спортивных школах	ПК-5; ПК-6
Б1.В.ДВ.04.02	Педагогика физической культуры и спорта	ПК-5; ПК-6
Б1.В.ДВ.05	Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.8	УК-3; УК-4; УК-6
Б1.В.ДВ.05.01	Введение в учебный процесс	УК-3; УК-4; УК-6
Б1.В.ДВ.05.02	Коммуникативный практикум	УК-3; УК-4; УК-6
Б1.В.ДВ.05.03	Ассистивные и информационно-коммуникационные технологии	УК-3; УК-4; УК-6
Б2	Практика	УК-1; УК-2; ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4; ПК-5; ПК-7; ПК-8
Б2.О	Обязательная часть	УК-1; УК-2; ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4

Индекс	Наименование	Формируемые компетенции
Б2.О.01(У)	Ознакомительная практика	УК-1; УК-2; ОПК-1
Б2.О.02(П)	Тренерская практика	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-3 ; ПК-4
Б2.О.03(П)	Профессионально-ориентированная практика	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК 1; ПК -2
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	УК-1; УК-2; ПК -2; ПК-5; ПК-7; ПК-8
Б2.В.01(Пд)	Преддипломная практика	УК-1; УК-2; ПК -2; ПК-5; ПК-7; ПК-8
Б3	Государственная итоговая аттестация	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-8; УК-9; УК-10; ОПК-16
Б3.01	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-8; УК-9; УК-10; ОПК-16
ФТД	Факультативы	УК-1; УК-5
ФТД		УК-1; УК-5
ФТД.01	Физкультурно-спортивные сооружения и экипировка	УК-1
ФТД.02	Основы спортивной тренировки	УК-1
ФТД.03	Основы российской государственности	УК-5

Индекс	Наименование	Формируемые компетенции
Б2.О.01(У)	Ознакомительная практика	УК-1; УК-2; ОПК-1
Б2.О.02(П)	Тренерская практика	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-3 ; ПК-4
Б2.О.03(П)	Профессионально-ориентированная практика	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК 1; ПК -2
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	УК-1; УК-2; ПК -2; ПК-5; ПК-7; ПК-8
Б2.В.01(Пд)	Преддипломная практика	УК-1; УК-2; ПК -2; ПК-5; ПК-7; ПК-8
Б3	Государственная итоговая аттестация	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-8; УК-9; УК-10; ОПК-16
Б3.01	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК 1; ПК -2; ПК-3 ; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7; ПК-8; УК-9; УК-10; ОПК-16
ФТД	Факультативы	УК-1; УК-5
ФТД		УК-1; УК-5
ФТД.01	Физкультурно-спортивные сооружения и экипировка	УК-1
ФТД.02	Основы спортивной тренировки	УК-1
ФТД.03	Основы российской государственности	УК-5

Вид	Курс	Каф.	Студ.	Замечания
Теория и методика физической культуры				
КР	2	174		
		172		
		171		
Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности				
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)	ОП, факультативы			42.2		44.5	47	46.4	52.1	15.6
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	88
Обязательные формы контроля	ЭКЗАМЕН (Эк)					4	7	4	4	5
	ЗАЧЕТ (За)					10	11	7	11	1
	ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)					1	1	3	1	1
	КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)						1	1		
	КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (К)					1	7	4	4	2
Процент ... занятий 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%						

Индекс	Наименование	Семестр/ Курс	Общий объем в семестре		Объем практической подготовки (акад. час)		
			з.е.	Часов	Итого	Пр пр. подгот	Практика пр. подгот
Блок 1. Дисциплины (модули)							
Б1.0.07	Теория и методика физической культуры	1	2	72	2	2	
		2	6	216	6	6	
Б1.0.12	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: плавание	1	2	72	2	2	
		2	4	144	4	4	
		3	3	108	4	4	
Б1.0.13	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: легкая атлетика	1	4	144	4	4	
		2	3	108	4	4	
		3	4	144	4	4	
Б1.0.14	Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности: лыжный спорт	1	5	180	2	2	
		2	4	144	4	4	
Б1.0.16	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: баскетбол	2	2	72	4	4	
Б1.0.17	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: гандбол	2	2	72	4	4	
Б1.0.18	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: футбол	2	1	36	4	4	
Б1.0.19	Спортивные игры в оздоровительной деятельности: волейбол	2	1	36	4	4	
		3	1	36	2	2	
Б1.0.25	Введение в информационные технологии	3	4	144	2	2	
		4	2	72	4	4	
Б1.0.29	Подвижные игры	2	3	108	4	4	
Б1.В.02	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование	2	3	108	4	4	
		3	4	144	8	8	
		4	1	36	4	4	
Б1.В.ДВ.02.01	Адаптивный спорт	4	4	144	8	8	
Б1.В.ДВ.02.02	Адаптивная физическая рекреация	4	4	144	8	8	
Блок 2. Практика							
Б2.0.01(У)	Ознакомительная практика	1	3	108	108		108
Б2.0.02(П)	Тренерская практика	3	12	432	432		432
Б2.0.03(П)	Профессионально-ориентированная практика	4	12	432	432		432
Б2.В.01(Пд)	Преддипломная практика	5	12	432	432		432