

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования "Подольский социально-спортивный институт"

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

УТВЕРЖДАЮ
Ректор  Нелюбин В.В.
"28" августа 2025 г.


49.03.04

49.03.04 СПОРТ

Кафедра: Физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры
Факультет: Высшего образования

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Срок получения образования: 4 г.

Основной	Типы задач профессиональной деятельности
+	тренировочный;

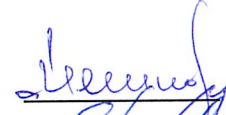
Год начала подготовки (по учебному плану) 2025
Учебный год 2025-2026
Образовательный стандарт (ФГОС) № 886 от 25.09.2019

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор по учебной работе

Декан

Зав. кафедрой

 / Нечиторук А.В./
 / Овечкина Е.А./
 / Клименко С.В./

№	Индекс	Наименование	Семестр 1										Семестр 2										Итого за курс										Каф.	Семестр	
			Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя			
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль					Всего
ИТОГО (с факультативами)				1000								26	18 5/6		1288								34	23 3/6		2288							60	42 2/6	
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1000							26				1288							34				2288						60			
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			53,1											54,9											54									
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			54											54											54									
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27											27											27									
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27											27											27									
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)			3,2											2,5											2,9									
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				1000	522	92			430	397	81	26	ТО: 17 1/3□ Э: 1 1/2		1288	638	134			504	551	99	34	ТО: 21 2/3□ Э: 1 5/6		2288	1160	226			934	948	180	60	ТО: 39□ Э: 3 1/3
1	Б1.О.01	Иностранный язык	Эк	108	52			52	29	27	3			Эк	108	40			40	41	27	3			Эк(2)	216	92			92	70	54	6		12
2	Б1.О.02	История России	За	72	68	34		34	4		2			За	72	54	34		20	18		2			За(2)	144	122	68		54	22		4		12
3	Б1.О.05	Физическая культура и спорт												За	72	30	12		18	42		2			За	72	30	12		18	42		2		2
4	Б1.О.06	Русский язык и культура речи												За	108	30			30	78		3			За	108	30			30	78		3		2
5	Б1.О.07	Информационные технологии в физической культуре и спорте												За	108	42	12		30	66		3			За	108	42	12		30	66		3		2
6	Б1.О.08	Анатомия человека	Эк	108	48	14		34	33	27	3			Эк	108	44	14		30	37	27	3			Эк(2)	216	92	28		64	70	54	6		12
7	Б1.О.10	Биохимия человека	Эк	108	54	20		34	27	27	3														Эк	108	54	20		34	27	27	3		1
8	Б1.О.14	Психология												За	72	30	12		18	36	6	2			За	72	30	12		18	36	6	2		2
9	Б1.О.15	Педагогика												ЗаО	72	30	12		18	42		2			ЗаО	72	30	12		18	42		2		2
10	Б1.О.18	История физической культуры и спорта												Эк	108	50	20		30	31	27	3			Эк	108	50	20		30	31	27	3		2
11	Б1.О.28	Профессиональная этика												За	108	30	12		18	78		3			За	108	30	12		18	78		3		2
12	Б1.О.32	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика	За	72	38	4		34	34		2			ЗаО	72	38	4		34	28	6	2			За ЗаО	144	76	8		68	62	6	4		12
13	Б1.О.33	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика	За	72	42	8		34	30		2			ЗаО	72	36	2		34	30	6	2			За ЗаО	144	78	10		68	60	6	4		12
14	Б1.О.35	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт	За	108	36	2		34	72		3														За	108	36	2		34	72		3		1
15	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	60			60	48		3			За	108	100			100	8		3			За(2)	216	160			160	56		6		12345
16	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64	54			54	10					За	64	54			54	10					За(2)	128	108			108	20				12345
17	Б1.В.01	Спортивная метрология	За	108	36	10		26	72		3														За	108	36	10		26	72		3		1
18	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	34			34	38		2			За	36	30			30	6		1			За(2)	108	64			64	44		3		12345678
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(8)										Эк(3) За(9) ЗаО(3)										Эк(6) За(17) ЗаО(3)												
ПРАКТИКИ			(План)																																
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																
КАНИКУЛЫ																							8 3/6											8 3/6	

№	Индекс	Наименование	Семестр 3										Семестр 4										Итого за курс										Каф.	Семестр								
			Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя													
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР				Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр				СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб			Пр	СР	Контр оль			Всего							
ИТОГО (с факультативами)				964								25	18 5/6		1284									33	25		2248							58	43 5/6							
ИТОГО по ОП (без факультативов)				964								25			1284								33				2248						58									
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			52,1											51,4											51,8																
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			43,5											46,5												45															
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27											27												27															
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27											27												27															
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)			3,3											4,6												4															
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				964	508	108			400	369	87	25	ТО: 16 5/6□ Э: 2		1068	598	128			470	377	93	27	ТО: 19□ Э: 2		2032	1106	236			870	746	180	52	ТО: 35 5/6□ Э: 4							
1	Б1.О.03	Философия												Эк	108	56	22		34	25	27	3			Эк	108	56	22		34	25	27	3		4							
2	Б1.О.04	Безопасность жизнедеятельности	ЗаО	108	36	16		20	66	6	3														ЗаО	108	36	16		20	66	6	3		3							
3	Б1.О.09	Физиология человека	Эк	108	40	20		20	41	27	3			Эк КР	108	56	20		36	25	27	3			Эк(2) КР	216	96	40		56	66	54	6		34							
4	Б1.О.12	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Эк	108	44	20		24	37	27	3														Эк	108	44	20		24	37	27	3		3							
5	Б1.О.13	Основы медицинских знаний												За	108	54	20		34	54		3			За	108	54	20		34	54		3		4							
6	Б1.О.19	Теория и методика физической культуры	Эк	108	54	20		34	27	27	3			Эк КР	108	54	20		34	27	27	3			Эк(2) КР	216	108	40		68	54	54	6		34							
7	Б1.О.25	Экономика физической культуры и спорта												За	108	56	22		34	52		3			За	108	56	22		34	52		3		4							
8	Б1.О.26	Математическая статистика в физической культуре и спорте												За	108	36	14		22	72		3			За	108	36	14		22	72		3		4							
9	Б1.О.27	Правовые основы профессиональной деятельности	За	108	56	22		34	52		3														За	108	56	22		34	52		3		3							
10	Б1.О.34	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание	За	72	40	4		36	32		2			ЗаО	72	38	4		34	28	6	2			ЗаО	144	78	8		70	60	6	4		34							
11	Б1.О.36	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры	За	108	46	6		40	62		3			ЗаО	108	52	6		46	50	6	3			ЗаО	216	98	12		86	112	6	6		34							
12	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	72			72	36		3			За	72	40			40	32		2			За(2)	180	112			112	68		5		12345							
13	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64	54			54	10					За	96	86			86	10					За(2)	160	140			140	20				12345							
14	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	66			66	6		2			За	72	70			70	2		2			За(2)	144	136			136	8		4		12345678							
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(6) ЗаО										Эк(3) За(6) ЗаО(2) КР(2)										Эк(6) За(12) ЗаО(3) КР(2)																			
ПРАКТИКИ			(План)																																							
	Б2.О.01(У)	Тренерская практика (учебная)												ЗаО	108	2	2			106		3	2		ЗаО	108	2	2		106		3	2	1	4							
	Б2.В.01(У)	Педагогическая практика												ЗаО	108	2	2			106		3	2		ЗаО	108	2	2		106		3	2	1	4							
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																							
КАНИКУЛЫ													3/6										6 3/6										7									

№	Индекс	Наименование	Семестр 5											Семестр 6											Итого за курс											Каф.	Семестр					
			Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя										
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль			Всего									
ИТОГО (с факультативами)				1156								31	20	5/6		1260								35	23		2416							66	43	5/6						
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1084								29				1260								35			2344						64									
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			55,9												55,1											55,5															
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			54												54												54														
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27												27												27														
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27												27												27														
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)			1,4												0,7												0,7														
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				1048	510	136			374	430	108	28		ТО: 16 5/6□ Э: 2		1044	458	124			334	478	108	29		ТО: 17□ Э: 2	2092	968	260			708	908	216	57		ТО: 33 5/6□ Э: 4					
1	Б1.О.11	Биомеханика двигательной деятельности	Эк	108	68	34			34	13	27	3														Эк	108	68	34			34	13	27	3			5				
2	Б1.О.16	Педагогика физической культуры и спорта	Эк	108	68	34			34	13	27	3														Эк	108	68	34			34	13	27	3			5				
3	Б1.О.17	Психология физической культуры и спорта												Эк	108	54	20			34	27	27	3			Эк	108	54	20			34	27	27	3			6				
4	Б1.О.20	Научно-методическая деятельность												За	108	46	20			26	62			3		За	108	46	20			26	62			3		6				
5	Б1.О.22	Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта	За	108	34	12			22	74		3														За	108	34	12			22	74			3		5				
6	Б1.О.23	Социология физической культуры	За	108	34	12			22	74		3														За	108	34	12			22	74			3		5				
7	Б1.О.24	Менеджмент физической культуры и спорта	Эк	108	60	20			40	21	27	3														Эк	108	60	20			40	21	27	3			5				
8	Б1.О.29	Спортивные сооружения	За	72	30	12			18	42		2														За	72	30	12			18	42			2		5				
9	Б1.О.30	Профилактика применения допинга												За	72	36	14			22	36			2		За	72	36	14			22	36			2		6				
10	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	Эк КР	144	72				72	45	27	4														Эк КР	144	72				72	45	27	4			12345				
11	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	40	22				22	18																За	40	22				22	18					12345				
12	Б1.В.02	Спортивная биохимия												Эк	108	36	14			22	45	27	3			Эк	108	36	14			22	45	27	3			6				
13	Б1.В.03	Спортивная морфология												За	108	36	14			22	72		3			За	108	36	14			22	72		3			6				
14	Б1.В.04	Спортивная медицина												Эк	108	48	16			32	33	27	3			Эк	108	48	16			32	33	27	3			6				
15	Б1.В.07	Тренажеры в физической культуре и спорте												За	108	36	14			22	72		3			За	108	36	14			22	72		3			6				
16	Б1.В.09	Спортивная физиология												Эк	108	48	12			36	33	27	3			Эк	108	48	12			36	33	27	3			6				
17	Б1.В.11	Культурология	За	108	34	12			22	74		3														За	108	34	12			22	74			3		5				
18	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	54				54	18		2														За	72	54				54	18			2		12345678				
19	Б1.В.13	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта												За	144	58				58	86			4		За	144	58				58	86			4		678				
20	ФТД.01	Подготовка спортивного инвентаря в избранном виде спорта	За	72	34				34	38		2														За	72	34				34	38			2		5				
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(4) За(7) КР											Эк(4) За(6)											Эк(8) За(13) КР																	
ПРАКТИКИ (План)																																										
Б2.О.02(П) Тренерская практика (производственная)			ЗаО	108	2	2				106		3	2			216	2	2			214		6	4			ЗаО(2)	324	4	4			320		9	6			567			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (План)																																										
КАНИКУЛЫ																																										
													3/6														6 3/6														7	

