

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 2/25 от 28.08.2025.

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.04

49.03.04 СПОРТ

Кафедра: Физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры

Факультет: Высшего образования

Квалификация: Бакалавр

Год начала подготовки (по учебному плану)

Учебный год

Образовательный стандарт (ФГОС)

2025

2025-2026

№ 886 от 25.09.2019

Форма обучения: Очная

Срок получения образования: 4 г.

Основной Типы задач профессиональной деятельности

+ тренерский;

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор по учебной работе

Декан

Зав. кафедрой

 Нечипорук А.В./

 / Овечкина Е.А./

 / Клименко С.В./

Ректор

Нелюбин В.В.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Нелюбин В.В.
'28 «Политехнический
Социально-спортивный
институт»

2025-2026 учебный год

Календарный учебный график

Сводные данные

		Курс 1			Курс 2			Курс 3			Курс 4			Итого										
		Сем. 1	Сем. 2	Всего	Сем. 3	Сем. 4	Всего	Сем. 5	Сем. 6	Всего	Сем. 7	Сем. 8	Всего											
	Теоретическое обучение	17	2/6	21	4/6	39	16	5/6	19	35	5/6	16	5/6	17	33	5/6	11	1/6	11	5/6	23	131	4/6	
Э	Экзаменационные сессии	1	3/6	1	5/6	3	2/6	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	15	2/6	15	2/6		
У	Учебная практика								4	4											4			
П	Производственная практика										2	4	6	6					6		12			
Пд	Преддипломная практика																	4	4	4	4			
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы																	4	4	4	4			
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена																	2	2	2	2			
К	Каникулы			8	3/6	8	3/6	3/6	6	3/6	7	3/6	6	3/6	7	1/6	7	3/6	7	4/6	30	1/6		
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	1	1/6 (7 дн)		1	1/6 (7 дн)	1	1/6 (7 дн)		1	1/6 (7 дн)	1	1/6 (7 дн)		1	1/6 (7 дн)	1	1/6 (7 дн)	1	6/6 (1 дн)	1	2/6 (8 дн)	4	5/6 (29 дн)
Продолжительность обучения		более 39 нед.			более 39 нед.			более 39 нед.			более 39 нед.													
Итого		20	32	52	20	3/6	31	3/6	52	22	3/6	29	3/6	52	20	3/6	31	3/6	52	208				

№	Индекс	Наименование	Семестр 1									Семестр 2									Итого за курс									Каф.	Семестр									
			Академических часов									Академических часов									Академических часов																			
			Контроль		Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	Контроль		Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	Контроль		Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	Всего	Недель									
		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	34			2288						60	42	2/6							
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 - электр. курсы по физ.к.)			27										27										27															
		Контр. раб. (ОП - электр. курсы по физ.к.)			27										27										27															
		Ауд. нагр. (электр. 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	Б1.0.01	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	Б1.0.02	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	Б1.0.05	Физическая культура и спорт										За	72	30	12	18	42		2		За	72	30	12	18	42	2		2											
4	Б1.0.06	Русский язык и культура речи										За	108	30		30	78		3		За	108	30		30	78	3		2											
5	Б1.0.07	Информационные технологии в физической культуре и спорте										За	108	42	12	30	66		3		За	108	42	12	30	66	3		2											
6	Б1.0.08	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	Б1.0.10	Биохимия человека	Эк	108	54	20	34	27	27	3		Эк	72	30	12	18	36	6	2		Эк	108	54	20	34	27	27	3		12										
8	Б1.0.14	Психология										За	72	30	12	18	42		2		За	72	30	12	18	36	6	2		1										
9	Б1.0.15	Педагогика										За	72	30	12	18	42		2		За	72	30	12	18	36	6	2		2										
10	Б1.0.18	История физической культуры и спорта										Эк	108	50	20	30	31	27	3		Эк	108	50	20	30	31	27	3		2										
11	Б1.0.28	Профессиональная этика										За	108	30	12	18	78		3		За	108	30	12	18	78		3		2										
12	Б1.0.32	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика	За	72	38	4	34	34	34	2		За	72	38	4	34	28	6	2		За	144	76	8	68	62	6	4		12										
13	Б1.0.33	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика	За	72	42	8	34	30		2		За	72	36	2	34	30	6	2		За	144	78	10	68	60	6	4		12										
14	Б1.0.35	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт	За	108	36	2	34	72		3		За	108	100		100	8		3		За	108	36	2	34	72		3		1										
15	Б1.0.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	60		60	48		3		За	64	54		54	10				За	128	108		108	20				12345										
16	Б1.0.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64	54		54	10				За	36	30		30	6		1		За	108	36	10	26	72	3			12345										
17	Б1.В.01	Спортивная метрология	За	108	36	10	26	72		3		За	108								За	108	64		64	44		3		1										
18	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	34		34	38		2		За																												
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(8)									Эк(3) За(9) За(03)									Эк(6) За(17) За(03)																			
ПРАКТИКИ			(План)																																					
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																					
КАНИКУЛЫ																														8 3/6	8 3/6									

№	Индекс	Наименование	Семестр 3									Семестр 4									Итого за курс									Каф.	Семestr						
			Академических часов									Академических часов									Академических часов																
			Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	з.е.	Недель	Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	з.е.	Недель	Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	з.е.	Недель					
		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	33		2248							58	43 5/6					
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	TO: 16 5/6□ Э: 2			1068	598	128		470	377	93	27	TO: 19□ Э: 2			2032	1106	236		870	746	180	52	TO: 35 5/6□ Э: 4			
1	Б1.0.03	Философия												Эк	108	56	22		34	25	27	3				Эк	108	56	22		34	25	27	3		4	
2	Б1.0.04	Безопасность жизнедеятельности	ЗаО	108	36	16		20	66	6	3			Эк	108	56	20		36	25	27	3				ЗаО	108	36	16		20	66	6	3		3	
3	Б1.0.09	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	Б1.0.12	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Эк	108	44	20		24	37	27	3			Эк	108	54	20		34	54		3				Эк	108	44	20		24	37	27	3		3	
5	Б1.0.13	Основы медицинских знаний												Эк КР	108	54	20		34	27	27	3				Эк	108	54	20		34	54		3		4	
6	Б1.0.19	Теория и методика физической культуры	Эк	108	54	20		34	27	27	3			За	108	56	22		34	52		3				Эк(2) КР	216	108	40		68	54	54	6		34	
7	Б1.0.25	Экономика физической культуры и спорта												За	108	56	22		34	52		3				За	108	56	22		34	52		3		4	
8	Б1.0.26	Математическая статистика в физической культуре и спорте												За	108	36	14		22	72		3				За	108	36	14		22	72		3		4	
9	Б1.0.27	Правовые основы профессиональной деятельности	За	108	56	22		34	52		3			За	108	38	4		34	28	6	2				За	108	56	22		34	52		3		3	
10	Б1.0.34	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание	За	72	40	4		36	32		2			За	108	52	6		46	50	6	3				За	108	78	8		70	60	6	4		34	
11	Б1.0.36	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры	За	108	46	6		40	62		3			За	108	40			40	32		2				За	216	98	12		86	112	6	6		34	
12	Б1.0.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	72			72	36		3			За	96	86			86	10						За	180	112			112	68		5		12345	
13	Б1.0.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64	54			54	10					За	72	70			70	2		2				За	160	140			140	20				12345	
14	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	66			66	6		2			За	144	136			136	8		4				За	144	136			136	8		4		12345678	
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(6) ЗаО									Эк(3) За(6) ЗаO(2) KP(2)									Эк(6) За(12) ЗаO(3) KP(2)																
ПРАКТИКИ			(План)										216	4	4		212	6	4			216	4	4		212	6	4									
	Б2.0.01(У)	Тренерская практика (учебная)											ЗаO	108	2	2		106	3	2			ЗаO	108	2	2		106	3	2		1	4				
	Б2.0.01(У)	Педагогическая практика											ЗаO	108	2	2		106	3	2			ЗаO	108	2	2		106	3	2	1	4					
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																		
КАНИКУЛЫ												3/6									6 3/6									7							

№	Индекс	Наименование	Семестр 7									Семестр 8									Итого за курс									Каф.	Семестр					
			Академических часов									Академических часов									Академических часов															
			Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	з.е.	Недель	Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	з.е.	Недель	Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	Всего					
		ИТОГО (с факультативами)		1008							28	19 1/6		1296							36	23 5/6		2304							64	43				
		ИТОГО по ОП (без факультативов)		936							26			1152							32			2088							58					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)		ОП, факультативы (в период ТО)		51,6										54,8										53,2												
		ОП, факультативы (в период экз. сес.)		54										54										54												
		Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)		26,9										26,9										26,9												
		Контр. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)		26,9										26,9										26,9												
		Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																		
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)			684	339	67		272	237	108	19	TO: 11 1/6□ Э: 2			756	422	83		339	226	108	21	TO: 11 5/6□ Э: 2			1440	761	150		611	463	216	40	TO: 23□ Э: 4			
1	Б1.О.21	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта												За	72	46	12	34	26		2			За	72	46	12		34	26		2	8			
2	Б1.О.31	Теория спорта	Эк	108	54	20		34	27	27	3												Эк	108	54	20		34	27	27	3	7				
3	Б1.В.05	Спортивная психология	Эк	108	48	14		34	33	27	3				За	108	58	2	56	50		3			Эк	108	48	14		34	33	27	3	7		
4	Б1.В.06	Массаж													Эк	108	48	14	34	33	27	3			Эк	108	58	2		56	50		3	8		
5	Б1.В.08	Подготовка и проведение мероприятий в сфере физической культуры и спорта	Эк	108	46	12		34	35	27	3												Эк	108	46	12		34	35	27	3	7				
6	Б1.В.10	Антидопинговый контроль в спорте													Эк	108	48	14	34	33	27	3			Эк	108	48	14		34	33	27	3	8		
7	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	36	30			30	6		1												Эк За	108	70			70	11	27	3	12345678				
8	Б1.В.13	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта	За	144	80			80	64		4				Эк	144	76		76	41	27	4			Эк За	288	156			156	105	27	8	678		
9	Б1.В.ДВ.01.01	Адаптивная физическая культура	Эк	108	42	8		34	39	27	3				Эк	108	42	8							Эк	108	42	8		34	39	27	3	7		
10	Б1.В.ДВ.01.02	Лечебная физическая культура	Эк	108	42	8		34	39	27	3												Эк	108	42	8		34	39	27	3	7				
11	Б1.В.ДВ.01.03	Физиологические основы спортивных движений	Эк	108	42	8		34	39	27	3												Эк	108	42	8		34	39	27	3	7				
12	Б1.В.ДВ.02.01	Мониторинг физического состояния человека													Эк	108	50	16	34	31	27	3			Эк	108	50	16		34	31	27	3	8		
13	Б1.В.ДВ.02.02	Физическая рекреация													Эк	108	50	16	34	31	27	3			Эк	108	50	16		34	31	27	3	8		
14	Б1.В.ДВ.02.03	Возрастные особенности человека													Эк	108	50	16	34	31	27	3			Эк	108	50	16		34	31	27	3	8		
15	ФТД.02	Эксплуатация и ремонт спортивной техники в избранном виде спорта													За	72	39	13	26	33		2			Эк	108	50	16		34	31	27	3	8		
16	ФТД.03	Практикум по судейству спортивных соревнований	За	72	39	13		26	33		2				За	72	65	26		39	7	2			Эк	108	50	16		34	31	27	3	8		
17	ФТД.04	Правовая культура в РФ																					Эк	108	50	16		34	31	27	3	8				
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(4) За(3)									Эк(4) За(4)									Эк(8) За(7)															
ПРАКТИКИ			(План)									324	2	2		322	9	6		216	2	2		214	6	4		540	4	4		536	15	10		
			Б2.О.02(П)	Тренерская практика (производственная)	Зао	324	2	2		322	9	6											Зао	324	2	2		322	9	6		567				
			Б2.0.03(Пд)	Преддипломная практика										Зао	216	2	2		214	6	4		Зао	216	2	2		214	6	4		8				
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)													324	4	4		320	9	6														
			Б3.01	Подготовка к процедуре сдачи и сдача государственного экзамена												108	2	2		106	3	2		108	2	2		106	3	2		8				
			Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы													216	2	2		214	6	4		216	2	2		214	6	4		8			
КАНИКУЛЫ												1/6									7 3/6									7 4/6						