

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ
ПЛАН

по программе бакалавриата

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 2/25 от 28.08.2025г.

49.03.01

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль: Физкультурное образование

Кафедра: Физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры

Факультет: Высшего образования

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 5 л.

Типы задач профессиональной деятельности

педагогический

Год начала подготовки (по учебному плану)

2025

Учебный год

2025-2026

Образовательный стандарт (ФГОС)

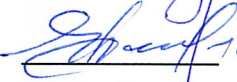
№ 940 от 19.09.2017

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор по учебной работе

 / Нечипорук А.В./

Декан

 / Овечкина Е.А./

Зав. кафедрой

 / Клименко С.В./

УТВЕРЖДАЮ

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


№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Дней	Летняя сессия							Дней	Итого за курс								Каф.	Курсы	
			Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов						з.е.			Неделя
				Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль				
ИТОГО (с факультативами)				864						19		828						20		1692						45	40 3/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				864							828								1692						45				
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																				41,8									
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																				190									
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				864	102	48	54	732	30			828	88	46	42	701	39			1692	190	94	96	1433	69	45	ТО: 34 Э: 6 1/2		
1	Б1.О.02	Иностранный язык	За	108	10		10	96	2		Эк	108	6		6	93	9		Эк За	216	16		16	189	11	6			
2	Б1.О.03	История России		72	34	22	12	38			Эк	72	24	14	10	46	2		Эк	144	58	36	22	84	2	4			1
3	Б1.О.05	Право									За	72	8	4	4	62	2		За	72	8	4	4	62	2	2			1
4	Б1.О.06	Информатика	Эк	144	10	4	6	125	9										Эк	144	10	4	6	125	9	4			1
5	Б1.О.07	Физическая культура и спорт	За	72	4	4		66	2										За	72	4	4		66	2	2			1
6	Б1.О.08	Русский язык и культура речи	За	72	4	2	2	66	2										За	72	4	2	2	66	2	2			1
7	Б1.О.11	Анатомия человека									Эк	108	12	6	6	87	9		Эк	108	12	6	6	87	9	3			12
8	Б1.О.12	Естественнонаучные основы физической культуры и спорта	Эк	180	14	6	8	157	9										Эк	180	14	6	8	157	9	5			1
9	Б1.О.13	История физической культуры	За	108	12	6	6	94	2		Эк	144	8	4	4	127	9		Эк За	252	20	10	10	221	11	7			1
10	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства									За	144	12	6	6	130	2		За	144	12	6	6	130	2	4			1234
11	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За	36	6		6	28	2		За	36	6		6	28	2		За(2)	72	12		12	56	4				12345
12	Б1.В.01	Введение в специальность									За	72	6	6		64	2		За	72	6	6		64	2	2			1
13	Б1.В.02	Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности									За	72	6	6		64	2		За	72	6	6		64	2	2			1
14	Б1.В.ДВ.01.01	Основы этики	За	72	8	4	4	62	2										За	72	8	4	4	62	2	2			1
15	Б1.В.ДВ.01.02	Конфликтология	За	72	8	4	4	62	2										За	72	8	4	4	62	2	2			1
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(2) За(6)							Эк(4) За(5)							Эк(6) За(11)												
ПРАКТИКИ			(План)																										
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОВОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																										
КАНИКУЛЫ																										9 1/6			

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Дней	Летняя сессия							Дней	Итого за курс							Каф.	Курсы				
			Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов								з.е.	Неделя		
				Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль					Всего	
ИТОГО (с факультативами)				936						19		972									1908						51	40 3/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				936								972									1908					51					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																					47,2										
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																					138										
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				936	70	28	42	825	41			972	68	26	42	865	39				1908	138	54	84	1690	80	51	ТО: 34 Э: 6 1/2			
1	Б1.О.01	Концепции современного естествознания		72	4	2	2	66	2		За									За	72	4	2	2	66	2	2				2
2	Б1.О.04	Экономика									Эк	108	8	2	6	91	9			Эк	108	8	2	6	91	9	3				2
3	Б1.О.11	Анатомия человека	Эк КР	144	8	4	4	127	9											Эк КР	144	8	4	4	127	9	4				12
4	Б1.О.14	Теория и методика физической культуры									Эк	144	8	2	6	127	9			Эк	144	8	2	6	127	9	4				23
5	Б1.О.15	Физиология человека									За	108	8	6	2	98	2			За	108	8	6	2	98	2	3				2
6	Б1.О.17	Биомеханика двигательной деятельности	За	108	10	4	6	96	2											За	108	10	4	6	96	2	3				2
7	Б1.О.20	Биохимия человека	Эк	180	16	8	8	155	9											Эк	180	16	8	8	155	9	5				2
8	Б1.О.21	Социология	За	72	4	2	2	66	2											За	72	4	2	2	66	2	2				2
9	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства	За	72	8	2	6	62	2		За	144	4	2	2	138	2			За(2)	216	12	4	8	200	4	6				1234
10	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За	36	6		6	28	2		За	36	6		6	28	2			За(2)	72	12		12	56	4					12345
11	Б1.В.05	Теория и методика избранного вида спорта	Эк	108	8	2	6	91	9		Эк	108	12	4	8	87	9			Эк(2)	216	20	6	14	178	18	6				2
12	Б1.В.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	За	72	4	2	2	66	2		За	108	4	2	2	102	2			За(2)	180	8	4	4	168	4	5				234
13	Б1.В.ДВ.02.01	Политология									За	108	10	6	4	96	2			За	108	10	6	4	96	2	3				2
14	Б1.В.ДВ.02.02	Логика									За	108	10	6	4	96	2			За	108	10	6	4	96	2	3				2
15	Б1.В.ДВ.03.01	Основы социального государства	За	72	2	2		68	2											За	72	2	2		68	2	2				2
16	Б1.В.ДВ.03.02	Культурология	За	72	2	2		68	2											За	72	2	2		68	2	2				2
17	Б1.В.ДВ.07.01	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях									За	108	8	2	6	98	2			За	108	8	2	6	98	2	3				2
18	Б1.В.ДВ.07.02	Организация тренировочных занятий									За	108	8	2	6	98	2			За	108	8	2	6	98	2	3				2
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(6) КР								Эк(3) За(7)								Эк(6) За(13) КР												
ПРАКТИКИ			(План)																												
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																												
КАНИКУЛЫ																											9 1/6				

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Летняя сессия							Итого за курс							Каф.	Курсы				
			Контроль	Академических часов					Дней	Контроль	Академических часов					Дней	Контроль	Академических часов					з.е.			Неделя			
				Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР			Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Пр			СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек					Пр	СР	Контр оль
ИТОГО (с факультативами)				1116						24		900						25		2016						54	42		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1116								900								2016						54			
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																				47,4									
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																				156									
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				1116	100	42	58	961	55			684	56	22	34	600	28			1800	156	64	92	1561	83	48	ТО: 30 Э: 8		
1	Б1.О.09	Философия	Эк	108	8	6	2	91	9										Эк	108	8	6	2	91	9	3			3
2	Б1.О.10	Психология и педагогика									Эк	108	8	2	6	91	9		Эк	108	8	2	6	91	9	3			3
3	Б1.О.14	Теория и методика физической культуры	Эк	108	10	4	6	89	9										Эк	108	10	4	6	89	9	3			23
4	Б1.О.16	Безопасность жизнедеятельности	За	108	10	4	6	96	2										За	108	10	4	6	96	2	3			3
5	Б1.О.19	Менеджмент физической культуры и спорта	Эк	144	12	6	6	123	9		Эк КР	108	8	2	6	91	9		Эк(2) КР	252	20	8	12	214	18	7			3
6	Б1.О.26	Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта									За	72	6	6		64	2		За	72	6	6		64	2	2			3
7	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства	За	108	8	2	6	98	2		За	72	4	2	2	66	2		За(2)	180	12	4	8	164	4	5			1234
8	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За	36	6		6	28	2		За	36	6		6	28	2		За(2)	72	12		12	56	4				12345
9	Б1.В.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	За	180	16	10	6	162	2		За	180	16	8	8	162	2		За(2)	360	32	18	14	324	4	10			234
10	Б1.В.ДВ.04.01	Вредные привычки и их профилактика									За	108	8	2	6	98	2		За	108	8	2	6	98	2	3			3
11	Б1.В.ДВ.04.02	Культура спортивного питания									За	108	8	2	6	98	2		За	108	8	2	6	98	2	3			3
12	Б1.В.ДВ.06.01	Физиологические основы спортивных движений	Эк	108	12	4	8	87	9										Эк	108	12	4	8	87	9	3			3
13	Б1.В.ДВ.06.02	Спортивно-педагогическое совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий	Эк	108	12	4	8	87	9										Эк	108	12	4	8	87	9	3			3
14	Б1.В.ДВ.08.01	Адаптивная физическая культура	Эк	108	6		6	93	9										Эк	108	6		6	93	9	3			3
15	Б1.В.ДВ.08.02	Основы тренерского мастерства	Эк	108	6		6	93	9										Эк	108	6		6	93	9	3			3
16	Б1.В.ДВ.10.01	Внеклассная работа по физической культуре и спорту в школе	За	108	12	6	6	94	2										За	108	12	6	6	94	2	3			3
17	Б1.В.ДВ.10.02	Документационное обеспечение управленческой деятельности	За	108	12	6	6	94	2										За	108	12	6	6	94	2	3			3
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(5) За(5)							Эк(2) За(5) КР							Эк(7) За(10) КР												
ПРАКТИКИ			(План)																										
	Б2.О.01(У)	Ознакомительная практика									ЗаО	216	4	4		212			ЗаО	216	4	4		212		6	4		
	Б2.В.01(У)	Педагогическая практика									ЗаО	108	2	2		106			ЗаО	108	2	2		106		3	2	1	3
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОВОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																										
КАНИКУЛЫ																								7	4/6				

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Дней	Летняя сессия							Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы
			Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя			
				Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль			Всего		
ИТОГО (с факультативами)				972						24		1046						25		2018						54	42			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				792								1046								1838						49				
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																				47,1										
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																				158										
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				864	88	42	46	736	40			830	70	30	40	704	56			1694	158	72	86	1440	96	45	ТО: 28 Э: 8			
1	Б1.О.18	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности									Эк	108	8	2	6	91	9		Эк	108	8	2	6	91	9	3			4	
2	Б1.О.22	Правовые основы профессиональной деятельности									Эк КР	180	16	6	10	155	9		Эк КР	180	16	6	10	155	9	5			4	
3	Б1.О.23	Научно-методическая деятельность	Эк	108	8	2	6	91	9										Эк	108	8	2	6	91	9	3			4	
4	Б1.О.27	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований	За	108	8	4	4	98	2										За	108	8	4	4	98	2	3			4	
5	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства	За	72	10	6	4	60	2		Эк	72	8	4	4	55	9		Эк За	144	18	10	8	115	11	4			1234	
6	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		36	6		6	30			За(2)	38	6		6	32			За(2)	74	12		12	62					12345	
7	Б1.В.04	Технология физкультурного образования в различные возрастные периоды									Эк	108	8	2	6	91	9		Эк	108	8	2	6	91	9	3			45	
8	Б1.В.06	Педагогика физической культуры и спорта	Эк КР	108	8	6	2	91	9										Эк КР	108	8	6	2	91	9	3			4	
9	Б1.В.07	Психология физической культуры	Эк	144	12	6	6	123	9										Эк	144	12	6	6	123	9	4			4	
10	Б1.В.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	Эк	108	12	6	6	87	9		Эк КР	108	8	4	4	91	9		Эк(2) КР	216	20	10	10	178	18	6			234	
11	Б1.В.ДВ.05.01	Организация и проведение соревнований в избранном виде									Эк	108	8	6	2	91	9		Эк	108	8	6	2	91	9	3			4	
12	Б1.В.ДВ.05.02	Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта									Эк	108	8	6	2	91	9		Эк	108	8	6	2	91	9	3			4	
13	Б1.В.ДВ.09.01	Мониторинг физического состояния человека									За	108	8	6	2	98	2		За	108	8	6	2	98	2	3			4	
14	Б1.В.ДВ.09.02	Физкультурно-оздоровительные технологии									За	108	8	6	2	98	2		За	108	8	6	2	98	2	3			4	
15	ФТД.01	Теоретические основы разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ		72	8		8	64			За								За	72	8		8	64		2			4	
16	ФТД.04	Двигательная рекреация		108	16	12	4	92			За								За	108	16	12	4	92		3			4	
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(4) За(2) КР							Эк(6) За(5) КР(2)							Эк(10) За(7) КР(3)													
ПРАКТИКИ			(План)																											
	Б2.О.02(П)	Профессионально-ориентированная практика	ЗаО	108	2	2		106			ЗаО	216	2	2		214			ЗаО(2)	324	4	4		320		9	6			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОВОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																											
КАНИКУЛЫ																										7 4/6				

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Летняя сессия							Итого за курс							Каф.	Курсы					
			Контроль	Академических часов					Дней	Контроль	Академических часов					Дней	Контроль	Академических часов					з.е.			Неделя				
				Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР			Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Пр			СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек					Пр	СР	Контр оль	Всего
ИТОГО (с факультативами)				866						24		792						25		1658					45	42				
ИТОГО по ОП (без факультативов)				722								792								1514					41					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																				30,6										
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																				70										
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				542	46	22	24	476	20			252	24	12	12	217	11			794	70	34	36	693	31	21	ТО: 17 5/6□ Э: 8 1/6			
1	Б1.О.24	Инновационные технологии в образовании									За	108	12	6	6	94	2			За	108	12	6	6	94	2	3			5
2	Б1.О.25	Информационные технологии в образовании	Эк	144	6	6		129	9											Эк	144	6	6		129	9	4			5
3	Б1.О.28	Специальное образование в сфере физической культуры	За	108	10	4	6	96	2											За	108	10	4	6	96	2	3			5
4	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		38	6		6	32			За(2)									За(2)	38	6		6	32					12345
5	Б1.В.03	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности									Эк	144	12	6	6	123	9			Эк	144	12	6	6	123	9	4			5
6	Б1.В.04	Технология физкультурного образования в различные возрастные периоды	Эк КР	108	8	4	4	91	9											Эк КР	108	8	4	4	91	9	3			45
7	ФТД.02	Психодиагностика в физической культуре и спорте		72	8	4	4	64			За									За	72	8	4	4	64		2			5
8	ФТД.03	Оздоровительная физическая культура		72	8	4	4	64			За									За	72	8	4	4	64		2			5
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(2) За КР							Эк За(5)							Эк(3) За(6) КР													
ПРАКТИКИ			(План)																											
	Б2.О.02(П)	Профессионально-ориентированная практика	ЗаО	324	2	2		322				216	2	2		214				ЗаО	324	2	2		322		9	6		45
	Б2.О.03(Пд)	Преддипломная практика									ЗаО	216	2	2		214				ЗаО	216	2	2		214		6	4		5
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																											
	Б3.01	Подготовка к процедуре сдачи и сдача государственного экзамена										324	8		8	316					324	8		8	316		9	6		
	Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы										108	4		4	104					108	4		4	104		3	2		5
												216	4		4	212					216	4		4	212		6	4		5
КАНИКУЛЫ																									7 4/6					