

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 г.

## РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.01



### 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль: Физкультурное образование

Кафедра: Физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры

Факультет: Высшего образования

Квалификация: Бакалавр

Год начала подготовки (по учебному плану)

2025

Учебный год

2025-2026

Образовательный стандарт (ФГОС)

№ 940 от 19.09.2017

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 5 л.

Типы задач профессиональной деятельности

педагогический

### СОГЛАСОВАНО

Первый проректор по учебной работе

 / Нечипорук А.В./

Декан

 / Овечкина Е.А./

Зав. кафедрой

 / Клименко С.В./

# УТВЕРЖДАЮ

Ректоп

Нелюбин В.В.

"28" авгууст 2025 г.

2025-2026 учебный год

Календарный учебный график

## Сводные данные

		Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4	Курс 5	Итого
	Теоретическое обучение	34	34	30	28	17 5/6	143 5/6
Э	Экзаменационные сессии	6 3/6	6 3/6	8	8	8 1/6	37 1/6
У	Учебная практика			4			4
П	Производственная практика				6	6	12
Пд	Преддипломная практика					4	4
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					4	4
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена					2	2
К	Каникулы	9 1/6	9 1/6	7 4/6	7 4/6	7 4/6	41 2/6
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	2 2/6 (14 дн)	11 4/6 (70 дн)				
Продолжительность обучения		более 39 нед.					
Итого		52	52	52	52	52	260



№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Летняя сессия							Итого за курс							Каф.	Курсы				
			Контроль	Академических часов						Дней	Контроль	Академических часов						Дней	Контроль	Академических часов									
				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			
<b>ИТОГО (с факультативами)</b>			864							19	828							20	1692							45	40 3/6		
<b>ИТОГО по ОП (без факультативов)</b>			864							828	828							1692	1692							45			
<b>УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)</b>																													
<b>КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)</b>																													
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>			864	102	48	54	732	30			828	88	46	42	701	39				1692	190	94	96	1433	69	45	TO: 34 Э: 6 1/2		
1	51.0.02	Иностранный язык	За	108	10		10	96	2		Эк	108	6		6	93	9			Эк 3а	216	16		16	189	11	6		1
2	51.0.03	История России		72	34	22	12	38		Эк	72	24	14	10	46	2			Эк	144	58	36	22	84	2	4		1	
3	51.0.05	Право								За	72	8	4	4	62	2			За	72	8	4	4	62	2	2		1	
4	51.0.06	Информатика	Эк	144	10	4	6	125	9										Эк	144	10	4	6	125	9	4		1	
5	51.0.07	Физическая культура и спорт	За	72	4	4		66	2										За	72	4	4		66	2	2		1	
6	51.0.08	Русский язык и культура речи	За	72	4	2	2	66	2										За	72	4	2	2	66	2	2		1	
7	51.0.11	Анатомия человека																	Эк	108	12	6	6	87	9			12	
8	51.0.12	Естественнонаучные основы физической культуры и спорта	Эк	180	14	6	8	157	9										Эк	180	14	6	8	157	9	5		1	
9	51.0.13	История физической культуры	За	108	12	6	6	94	2		Эк	144	8	4	4	127	9			Эк 3а	252	20	10	10	221	11	7		1
10	51.0.29	Повышение профессионального мастерства								За	144	12	6	6	130	2			За	144	12	6	6	130	2	4		1234	
11	51.0.30	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	51.B.01	Введение в специальность								За	72	6	6		64	2			За	72	6	6		64	2	2		1	
13	51.B.02	Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности								За	72	6	6		64	2			За	72	6	6		64	2	2		1	
14	51.B.ДВ.01.01	Основы этики	За	72	8	4	4	62	2									За	72	8	4	4	62	2	2		1		
15	51.B.ДВ.01.02	Конфликтология	За	72	8	4	4	62	2									За	72	8	4	4	62	2	2		1		
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(2) За(6)							Эк(4) За(5)							Эк(6) За(11)												
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																										
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																										
<b>КАНИКУЛЫ</b>																								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															
				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									
<b>ИТОГО (с факультативами)</b>				<b>936</b>									<b>972</b>									<b>1908</b>							<b>51</b>	40 3/6					
<b>ИТОГО по ОП (без факультативов)</b>				<b>936</b>									<b>972</b>									<b>1908</b>							<b>51</b>						
<b>УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)</b>																						<b>47,2</b>													
<b>КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)</b>																						<b>138</b>													
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>				<b>936</b>	<b>70</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>825</b>	<b>41</b>				<b>972</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>865</b>	<b>39</b>				<b>1908</b>	<b>138</b>	<b>54</b>	<b>84</b>	<b>1690</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	TO: 34 Э: 6 1/2						
1	51.0.01	Концепции современного естествознания		<b>72</b>	4	2	2	66	2				<b>3а</b>								<b>3а</b>	<b>72</b>	4	2	2	66	2	2	2						
2	51.0.04	Экономика											<b>Эк</b>	<b>108</b>	8	2	6	91	9			<b>Эк</b>	<b>108</b>	8	2	6	91	9	3	2					
3	51.0.11	Анатомия человека	Эк КР	<b>144</b>	8	4	4	127	9				<b>Эк</b>	<b>144</b>	8	2	6	127	9			<b>Эк КР</b>	<b>144</b>	8	4	4	127	9	4	12					
4	51.0.14	Теория и методика физической культуры											<b>3а</b>	<b>108</b>	8	6	2	98	2			<b>Эк</b>	<b>144</b>	8	2	6	127	9	4	23					
5	51.0.15	Физиология человека																		<b>3а</b>	<b>108</b>	8	6	2	98	2	3	2							
6	51.0.17	Биомеханика двигательной деятельности	За	<b>108</b>	10	4	6	96	2											<b>3а</b>	<b>108</b>	10	4	6	96	2	3	2							
7	51.0.20	Биохимия человека	Эк	<b>180</b>	16	8	8	155	9											<b>Эк</b>	<b>180</b>	16	8	8	155	9	5	2							
8	51.0.21	Социология	За	<b>72</b>	4	2	2	66	2											<b>3а</b>	<b>72</b>	4	2	2	66	2	2	2							
9	51.0.29	Повышение профессионального мастерства	За	<b>72</b>	8	2	6	62	2											<b>3а(2)</b>	<b>216</b>	12	4	8	200	4	6	1234							
10	51.0.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За	<b>36</b>	6		6	28	2											<b>3а(2)</b>	<b>72</b>	12		12	56	4		12345							
11	51.0.05	Теория и методика избранного вида спорта	Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9											<b>Эк(2)</b>	<b>216</b>	20	6	14	178	18	6	2							
12	51.0.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	За	<b>72</b>	4	2	2	66	2											<b>3а(2)</b>	<b>180</b>	8	4	4	168	4	5	234							
13	Б1.В.ДВ.02.01	Политология																		<b>3а</b>	<b>108</b>	10	6	4	96	2	3	2							
14	Б1.В.ДВ.02.02	Логика																		<b>3а</b>	<b>108</b>	10	6	4	96	2	3	2							
15	Б1.В.ДВ.03.01	Основы социального государства	За	<b>72</b>	2	2		68	2											<b>3а</b>	<b>72</b>	2	2		68	2	2	2							
16	Б1.В.ДВ.03.02	Культурология	За	<b>72</b>	2	2		68	2											<b>3а</b>	<b>72</b>	2	2		68	2	2	2							
17	Б1.В.ДВ.07.01	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях																		<b>3а</b>	<b>108</b>	8	2	6	98	2	3	2							
18	Б1.В.ДВ.07.02	Организация тренировочных занятий																		<b>3а</b>	<b>108</b>	8	2	6	98	2	3	2							
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(3) За(6) КР							Эк(3) За(7) КР							Эк(6) За(13) КР																		
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																			



№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Летняя сессия							Итого за курс							Каф.	Курсы								
			Академических часов						Дней	Академических часов						Дней	Академических часов						з.е.										
			Контроль	Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР		Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль		Всего	Кон такт.	Лек	Пр	СР	Контр оль	Всего										
<b>ИТОГО (с факультативами)</b>				<b>972</b>							<b>24</b>							<b>1046</b>							<b>2018</b>								
<b>ИТОГО по ОП (без факультативов)</b>				<b>792</b>								<b>1046</b>							<b>1838</b>							<b>1838</b>							
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																										<b>47,1</b>							
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																										<b>158</b>							
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>				<b>864</b>	<b>88</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>736</b>	<b>40</b>			<b>830</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>704</b>	<b>56</b>			<b>1694</b>	<b>158</b>	<b>72</b>	<b>86</b>	<b>1440</b>	<b>96</b>	<b>45</b>	TO: 28□ Э: 8						
1	51.0.18	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности										Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9		Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9	3						
2	51.0.22	Правовые основы профессиональной деятельности										Эк КР	<b>180</b>	16	6	10	155	9		Эк КР	<b>180</b>	16	6	10	155	9	5						
3	51.0.23	Научно-методическая деятельность	Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9										Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9	3							
4	51.0.27	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований	За	<b>108</b>	8	4	4	98	2										За	<b>108</b>	8	4	4	98	2	3							
5	51.0.29	Повышение профессионального мастерства	За	<b>72</b>	10	6	4	60	2			Эк	<b>72</b>	8	4	4	55	9		Эк За	<b>144</b>	18	10	8	115	11	4						
6	51.0.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		<b>36</b>	6		6	30				За(2)	<b>38</b>	6		6	32			За(2)	<b>74</b>	12		12	62								
7	51.0.04	Технология физкультурного образования в различных возрастных периодах										Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9		Эк	<b>108</b>	8	2	6	91	9	3						
8	51.0.06	Педагогика физической культуры и спорта	Эк КР	<b>108</b>	8	6	2	91	9										Эк КР	<b>108</b>	8	6	2	91	9	3							
9	51.0.07	Психология физической культуры	Эк	<b>144</b>	12	6	6	123	9										Эк	<b>144</b>	12	6	6	123	9	4							
10	51.0.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	Эк	<b>108</b>	12	6	6	87	9			Эк КР	<b>108</b>	8	4	4	91	9		Эк(2) КР	<b>216</b>	20	10	10	178	18	6						
11	51.В.ДВ.05.01	Организация и проведение соревнований в избранном виде										Эк	<b>108</b>	8	6	2	91	9		Эк	<b>108</b>	8	6	2	91	9	3						
12	51.В.ДВ.05.02	Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта										Эк	<b>108</b>	8	6	2	91	9		Эк	<b>108</b>	8	6	2	91	9	3						
13	51.В.ДВ.09.01	Мониторинг физического состояния человека										За	<b>108</b>	8	6	2	98	2		За	<b>108</b>	8	6	2	98	2	3						
14	51.В.ДВ.09.02	Физкультурно-оздоровительные технологии										За	<b>108</b>	8	6	2	98	2		За	<b>108</b>	8	6	2	98	2	3						
15	ФТД.01	Теоретические основы разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ		<b>72</b>	8		8	64											За	<b>72</b>	8		8	64		2							
16	ФТД.04	Двигательная рекреация		<b>108</b>	16	12	4	92											За	<b>108</b>	16	12	4	92		3							
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(4) За(2) КР												Эк(6) За(5) КР(2)												Эк(10) За(7) КР(3)						
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)												216 2 2 214												324 4 4 320 9 6						
	Б2.0.02(П)	Профессионально-ориентированная практика	ЗаO	<b>108</b>	2	2		106				ЗаO	<b>216</b>	2	2		214			ЗаO(2)	<b>324</b>	4	4		320		9	6		45			
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																														
<b>КАНИКУЛЫ</b>																											7 4/6						

