

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

# РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 2/25 от 28.08.2025г.

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

Форма обучения: Очная

Срок получения образования: 4 г.

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

Декан

Зав. кафедрой

УТВЕРЖДАЮ

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

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

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор Нелюбин В.В.  
"28" августа 2025 г.  
Подольский  
социально-спортивный  
институт  
ОГРН 1155005000000

2025-2026 учебный год

Календарный учебный график

Мес	Сентябрь					Октябрь				27 - 2	Ноябрь				Декабрь				29 - 4	Январь				26 - 1	Февраль				23 - 1	Март					30 - 5	Апрель				27 - 3	Май					Июнь					29 - 5	Июль				27 - 2	Август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Числа	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	3 - 9		10 - 16	17 - 23	24 - 30	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	5 - 11		12 - 18	19 - 25	2 - 8	9 - 15		16 - 22	2 - 8	9 - 15	16 - 22		23 - 29	6 - 12	13 - 19	20 - 26	6 - 12		11 - 17	18 - 24	25 - 31	1 - 7		8 - 14	15 - 21	22 - 28	6 - 12	13 - 19	20 - 26	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 - 31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
I										*								К	*	Э						*														Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		*	*	Э	Э																			Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		*	Э	Э																				Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		*	Э	Э																				Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		*	Э	Э																				Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
																		*	Э	Э																				Э	Э	Э	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
II										*								К	*	Э	У	У	У			*																У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

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	19 3/6	36 3/6	16 3/6	17 3/6	34	16 4/6	16 3/6	33 1/6	11	11	22	125 4/6
Э	Экзаменационные сессии	2	2 3/6	4 3/6	2	2 3/6	4 3/6	2	1 3/6	3 3/6	2	2	4	16 3/6
У	Учебная практика					4	4							4
П	Производственная практика							2	4	6	6		6	12
Пд	Преддипломная практика											4	4	4
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы											4	4	4
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена											2	2	2
К	Каникулы	1/6	8 3/6	8 4/6	4/6	6 3/6	7 1/6	3/6	6 3/6	7	1/6	7 3/6	7 4/6	30 3/6
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	1 2/6 (8 дн)	1 (6 дн)	2 2/6 (14 дн)	1 2/6 (8 дн)	1 (6 дн)	2 2/6 (14 дн)	1 2/6 (8 дн)	1 (6 дн)	2 2/6 (14 дн)	1 2/6 (8 дн)	1 (6 дн)	2 2/6 (14 дн)	9 2/6 (56 дн)
Продолжительность обучения		более 39 нед.			более 39 нед.			более 39 нед.			более 39 нед.			
Итого		20 3/6	31 3/6	52	20 3/6	31 3/6	52	22 3/6	29 3/6	52	20 3/6	31 3/6	52	208



[illegible]





№	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				
ИТОГО (с факультативами)				1116							31	20 4/6		1188							33	22		2304							64	42 4/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1116							31			1116							31			2232							62			
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			54										54										54										
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			54										54										54										
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27										26										26,5										
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27										26										26,5										
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																	
ДИСЦИПЛИНЫ (модули)				1008	449	190		259	451	108	28	ТО: 16 2/3□ Э: 2		972	463	189	34	240	428	81	27	ТО: 16 1/2□ Э: 1 1/2		1980	912	379	34	499	879	189	55	ТО: 33 1/6□ Э: 3 1/2		
1	Б1.О.18	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Эк	108	51	17		34	30	27	3												Эк	108	51	17		34	30	27	3			5
2	Б1.О.21	Социология	За	72	34	17		17	38		2												За	72	34	17		17	38		2			5
3	Б1.О.22	Правовые основы профессиональной деятельности	Эк КР	180	58	20		38	95	27	5												Эк КР	180	58	20		38	95	27	5			5
4	Б1.О.23	Научно-методическая деятельность	Эк	108	51	17		34	30	27	3												Эк	108	51	17		34	30	27	3			5
5	Б1.О.24	Инновационные технологии в образовании											За	108	64	30		34	44		3		За	108	64	30		34	44		3			6
6	Б1.О.25	Информационные технологии в образовании											Эк	144	68	34	34		49	27	4		Эк	144	68	34	34		49	27	4			6
7	Б1.О.26	Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта											За	72	34	34		38		2			За	72	34	34		38		2			6	
8	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства	За	108	51	17		34	57		3		За	72	47	17		30	25		2		За(2)	180	98	34		64	82		5			2345678
9	Б1.О.30	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За										За										За(2)											
10	Б1.В.03	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности	Эк	144	68	34		34	49	27	4												Эк	144	68	34		34	49	27	4			5
11	Б1.В.04	Технология физкультурного образования в различные возрастные периоды											Эк	108	51	17		34	30	27	3		Эк	108	51	17		34	30	27	3			67
12	Б1.В.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	За	180	85	51		34	95		5		За	180	80	40		40	100		5		За(2)	360	165	91		74	195		10			345678
13	Б1.В.ДВ.04.01	Вредные привычки и их профилактика	За	108	51	17		34	57		3												За	108	51	17		34	57		3			5
14	Б1.В.ДВ.04.02	Культура спортивного питания	За	108	51	17		34	57		3												За	108	51	17		34	57		3			5
15	Б1.В.ДВ.07.01	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях											За	108	51	17		34	57		3		За	108	51	17		34	57		3			6
16	Б1.В.ДВ.07.02	Организация тренировочных занятий											За	108	51	17		34	57		3		За	108	51	17		34	57		3			6
17	Б1.В.ДВ.08.01	Адаптивная физическая культура											Эк	108	34			34	47	27	3		Эк	108	34			34	47	27	3			6
18	Б1.В.ДВ.08.02	Основы тренерского мастерства											Эк	108	34			34	47	27	3		Эк	108	34			34	47	27	3			6
19	ФТД.01	Теоретические основы разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ											За	72	34			34	38		2		За	72	34			34	38		2			6
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(4) За(5) КР										Эк(3) За(7)										Эк(7) За(12) КР											
ПРАКТИКИ			(План)		108	2	2			106		3	2		216	2	2			214		6	4		324	4	4			320		9	6	
	Б2.О.02(П)	Профессионально-ориентированная практика	ЗаО	108	2	2			106		3	2	ЗаО	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	

№	Индекс	Наименование	Семестр 7										Семестр 8										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	Кон такт.	Лек	Лаб
ИТОГО (с факультативами)				1008							28	19		1224							34	23		2232							62	42						
ИТОГО по ОП (без факультативов)				936							26			1044							29			1980							55							
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			52,4									52,4									52,4																
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			54									54									54																
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27									25,7									26,4																
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			27									25,7									26,4																
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																					
дисциплины (модули)				684	335	180		155	241	108	19	ТО: 11 Э: 2		684	386	167		219	190	108	19	ТО: 11 Э: 2		1368	721	347		374	431	216	38	ТО: 22 Э: 4						
1	Б1.О.27	Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований	За	108	44	22		22	64		3												За	108	44	22		22	64		3			7				
2	Б1.О.28	Специальное образование в сфере физической культуры											За	108	63	27		36	45		3			За	108	63	27		36	45			3		8			
3	Б1.О.29	Повышение профессионального мастерства	За	72	52	30		22	20		2		Эк	72	36	18		18	9	27	2			Эк За	144	88	48		40	29	27		4		2345678			
4	Б1.В.04	Технология физкультурного образования в различные возрастные периоды	Эк КР	108	44	22		22	37	27	3												Эк КР	108	44	22		22	37	27	3			67				
5	Б1.В.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта	Эк	108	66	33		33	15	27	3		Эк КР	108	54	27		27	27	27	3			Эк(2) КР	216	120	60		60	42	54		6		345678			
6	Б1.В.ДВ.05.01	Организация и проведение соревнований в избранном виде	Эк	108	45	30		15	36	27	3												Эк	108	45	30		15	36	27	3			7				
7	Б1.В.ДВ.05.02	Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта	Эк	108	45	30		15	36	27	3												Эк	108	45	30		15	36	27	3			7				
8	Б1.В.ДВ.06.01	Физиологические основы спортивных движений											Эк	108	65	26		39	16	27	3			Эк	108	65	26		39	16	27		3		8			
9	Б1.В.ДВ.06.02	Спортивно-педагогическое совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий											Эк	108	65	26		39	16	27	3			Эк	108	65	26		39	16	27		3		8			
10	Б1.В.ДВ.09.01	Мониторинг физического состояния человека	За	108	45	30		15	36	27	3												За	108	45	30		15	36	27	3			7				
11	Б1.В.ДВ.09.02	Физкультурно-оздоровительные технологии	За	108	45	30		15	36	27	3												За	108	45	30		15	36	27	3			7				
12	Б1.В.ДВ.10.01	Внеклассная работа по физической культуре и спорту в школе											За	108	64	30		34	17	27	3			За	108	64	30		34	17	27		3		8			
13	Б1.В.ДВ.10.02	Документационное обеспечение управленческой деятельности											За	108	64	30		34	17	27	3			За	108	64	30		34	17	27		3		8			
14	ФТД.02	Психодиагностика в физической культуре и спорте											За	72	39	13		26	33		2			За	72	39	13		26	33			2		8			
15	ФТД.03	Оздоровительная физическая культура	За	72	39	13		26	33		2												За	72	39	13		26	33		2			7				
16	ФТД.04	Двигательная рекреация											За	108	65	26		39	43		3			За	108	65	26		39	43			3		8			
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(4) КР										Эк(3) За(4) КР										Эк(6) За(8) КР(2)															
ПРАКТИКИ			(План)		324	2	2			322	9	6		216	2	2			214	6	4			540	4	4			536	15	10							
	Б2.О.02(П)	Профессионально-ориентированная практика	ЗаО	324	2	2			322		9	6										ЗаО	324	2	2			322		9	6		567					
	Б2.О.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			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													