

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург"

План одобрен Ученым советом вуза  
Протокол № 16 от 15.06.2023

План переутвержден Ученым советом вуза  
Протокол № 15 от 20.06.2024

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: Очная

Срок получения образования: 4 г.

Типы задач профессиональной деятельности

педагогический

рекреационный

научно-исследовательский

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

Образовательный стандарт (ФГОС) № 940 от 19.09.2017

**СОГЛАСОВАНО**

Проректор по УВР



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Петров С.И.

2024 г.

/ Соловьев В.Б./

-	-	-	Формы пром. атт.				з.е.		Итого акад. часов							Курс 1	Курс 2		Курс 3		Курс 4		Закрепленная кафедра																	
			Считать в плане	Индекс	Наименование	Экза мен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Экспер тное	Факт	Экспер тное	По плану	Конт. раб.	Ауд.	СР	Конт роль	Пр. подгот	Семест р 1	Семест р 2	Семест р 3	Семест р 4	Семест р 5	Семест р 6	Семест р 7	Семест р 8	Код	Наименование												
<b>Блок 1. Дисциплины (модули)</b>														201	201	7564	7564	3480	3480	3424	660		27	30	32	31	18	36	13	14										
<b>Обязательная часть</b>														142	142	5440	5440	2470	2470	2508	462		25	28	30	29	13	11												
+	Б1.О.01	История России			12		4	4	144	144	116	116	16	12		2	2									33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца													
+	Б1.О.02	Педагогика			1		2	2	72	72	30	30	36	6		2										21	педагогика													
+	Б1.О.03	Психология			1		2	2	72	72	30	30	36	6		2										20	психологии имени А.Ц. Пуни													
+	Б1.О.04	Русский язык и культура речи		1			3	3	108	108	18	18	84	6		3										34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте													
+	Б1.О.05	Анатомия человека	2		1		6	6	216	216	100	100	92	24		3	3									24	анатомии													
+	Б1.О.06	Иностранный язык	2		1		6	6	216	216	96	96	96	24		3	3									14	иностранных языков													
+	Б1.О.07	История физической культуры и спорта	1				3	3	108	108	34	34	56	18		3										33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца													
+	Б1.О.08	Биохимия человека			2		4	4	144	144	48	48	90	6			4									25	биохимии													
+	Б1.О.09	Безопасность жизнедеятельности		2			3	3	108	108	28	28	74	6			3									32	права и гражданской безопасности													
+	Б1.О.10	Информационные технологии в физической культуре и спорте		2			3	3	108	108	24	24	78	6			3									22	биомеханики													
+	Б1.О.11	Спортивная биохимия	3				3	3	108	108	36	36	66	6				3								25	биохимии													
+	Б1.О.12	Биомеханика двигательной деятельности	3				4	4	144	144	48	48	78	18				4								22	биомеханики													
+	Б1.О.13	Правовые основы профессиональной деятельности		3			3	3	108	108	36	36	66	6					3							32	права и гражданской безопасности													
+	Б1.О.14	Физическая культура и спорт		3			2	2	72	72	12	12	54	6				2								23	теории и методики физической культуры													
+	Б1.О.15	Спортивная метрология		3			3	3	108	108	36	36	66	6					3							22	биомеханики													
+	Б1.О.16	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта		3			3	3	108	108	30	30	72	6					3							34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте													
+	Б1.О.17	Основы российской государственности		3			1	1	36	36	18	18	12	6					1							31	менеджмента и экономики спорта													
+	Б1.О.18	Физиология человека	4		3	4	8	8	288	288	84	84	180	24				4	4							26	физиологии													
+	Б1.О.19	Научно-методическая деятельность		4			3	3	108	108	36	36	66	6						3						21	педагогика													
+	Б1.О.20	Философия		4			3	3	108	108	30	30	72	6						3						33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца													
+	Б1.О.21	Математическая статистика в физической культуре и спорте		4			3	3	108	108	36	36	66	6						3						22	биомеханики													
+	Б1.О.22	Социология физической культуры и спорта		4			3	3	108	108	24	24	78	6						3						33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца													
+	Б1.О.23	Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта		4			3	3	108	108	24	24	78	6						3						20	психологии имени А.Ц. Пуни													
+	Б1.О.24	Теория и методика физической культуры	5		4	5	6	6	216	216	108	108	84	24						3	3					23	теории и методики физической культуры													
+	Б1.О.25	Педагогика физической культуры и спорта	5				3	3	108	108	36	36	54	18							3					21	педагогика													
+	Б1.О.26	Основы медицинских знаний		6			3	3	108	108	42	42	60	6							3					27	профилактической медицины и основ здоровья													
+	Б1.О.27	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	5				3	3	108	108	30	30	60	18						3						27	профилактической медицины и основ здоровья													
+	Б1.О.28	Профилактика применения допинга		5			2	2	72	72	36	36	30	6						2						25	биохимии													
+	Б1.О.29	Психология физической культуры и спорта	6				3	3	108	108	36	36	54	18							3					20	психологии имени А.Ц. Пуни													
+	Б1.О.30	Спортивные сооружения		6			2	2	72	72	26	26	40	6							2					31	менеджмента и экономики спорта													
+	Б1.О.31	Теория спорта	6				3	3	108	108	64	64	26	18							3					23	теории и методики физической культуры													
+	Б1.О.32	Менеджмент физической культуры и спорта			8		3	3	108	108	36	36	66	6											3	31	менеджмента и экономики спорта													
+	Б1.О.33	Экономика физической культуры и спорта		8			3	3	108	108	36	36	66	6											3	31	менеджмента и экономики спорта													
+	Б1.О.34	<b>Теория и методика обучения базовым видам спорта</b>		<b>1123</b>	<b>224</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>684</b>	<b>684</b>	<b>374</b>	<b>374</b>	<b>268</b>	<b>42</b>		4	7	4	4																					
+	Б1.О.34.01	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика		1	2		4	4	144	144	88	88	44	12		2	2									3	теории и методики гимнастики													
+	Б1.О.34.02	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика		1	2		4	4	144	144	88	88	44	12		2	2									43	теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова													
+	Б1.О.34.03	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка		2			3	3	108	108	50	50	52	6			3									10	теории и методики лыжных видов спорта													
+	Б1.О.34.04	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры		3	4		8	8	288	288	148	148	128	12					4	4						7	теории и методики спортивных игр													
+	Б1.О.35	Методология физкультурно-оздоровительной деятельности	1				3	3	108	108	76	76	14	18		3										28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы													
+	Б1.О.36	Теоретико-методические основы занятий фитнесом с различным контингентом			2		3	3	108	108	76	76	26	6				3								28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы													
+	Б1.О.37	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в открытой среде		3			3	3	108	108	86	86	16	6							3					28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы													

+	Б1.О.38	Технологии силового тренинга			4		3	3	108	108	86	86	16	6												44	теории и методики атлетизма им. А.И. Фаламеева				
+	Б1.О.39	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании			5		2	2	72	72	50	50	16	6												6	теории и методики плавания				
+	Б1.О.ДЭ.01	<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>			12345				<b>328</b>	<b>328</b>	<b>298</b>	<b>298</b>		<b>30</b>																	
+	Б1.О.ДЭ.01.01	Специальная физическая подготовка в видах физкультурно-оздоровительной деятельности			12345				328	328	298	298		30												28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
-	Б1.О.ДЭ.01.02	Общая физическая подготовка			12345				328	328	298	298		30												43	теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова				
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>								59	59	2124	2124	1010	1010	916	198																
+	Б1.В.01	Физическая рекреация			5				3	3	108	108	32	32	58	18											23	теории и методики физической культуры			
+	Б1.В.02	Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО			6				3	3	108	108	48	48	54	6										28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.03	Спортивно-оздоровительный мониторинг			6				3	3	108	108	48	48	42	18										28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.04	Тренажеры в физической культуре и спорте			6				3	3	108	108	36	36	66	6										22	биомеханики				
+	Б1.В.05	Психологическое сопровождение деятельности в фитнесе			6				3	3	108	108	20	20	70	18										23	теории и методики физической культуры				
+	Б1.В.06	Нутрициология			7				3	3	108	108	34	34	56	18										27	профилактической медицины и основ здоровья				
+	Б1.В.07	Культурология			7				3	3	108	108	24	24	78	6										33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца				
+	Б1.В.08	Массаж			8				3	3	108	108	44	44	58	6										42	спортивной медицины и комплексной реабилитации				
+	Б1.В.09	Лечебная физическая культура			8				3	3	108	108	44	44	58	6										42	спортивной медицины и комплексной реабилитации				
+	Б1.В.10	Профессионально-физкультурное совершенствование в видах физкультурно-оздоровительной деятельности			123456	7	14	14	504	504	358	358	104	42												28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.11	<b>Теория и методика фитнеса</b>			<b>78</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>432</b>	<b>432</b>	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>168</b>	<b>42</b>											<b>28</b>	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.11.01	Аквафитнес			6				5	5	180	180	86	86	88	6										6	теории и методики плавания				
+	Б1.В.11.02	Групповые тренировки и персональный тренинг			7		7	5	5	180	180	86	86	76	18											28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.11.03	Инновационные фитнес-технологии			8			2	2	72	72	50	50	4	18											28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы				
+	Б1.В.ДЭ.01	<b>Элективные дисциплины (модули)</b>			<b>6</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>6</b>																
+	Б1.В.ДЭ.01.01	Комплексный контроль состояния занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью			6				3	3	108	108	52	52	50	6											28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы			
-	Б1.В.ДЭ.01.02	Содержательно-методические аспекты оздоровительно-кондиционной тренировки			6				3	3	108	108	52	52	50	6											28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы			
+	Б1.В.ДЭ.02	<b>Элективные дисциплины (модули)</b>			<b>6</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>6</b>																
+	Б1.В.ДЭ.02.01	Корпоративный спорт			6				3	3	108	108	48	48	54	6											23	теории и методики физической культуры			
-	Б1.В.ДЭ.02.02	Актуальные проблемы фитнеса			6				3	3	108	108	48	48	54	6											23	теории и методики физической культуры			
<b>Блок 2.Практика</b>								30	30	1080	1080	12	12	1050	18																
<b>Обязательная часть</b>								15	15	540	540	8	8	520	12																
+	Б2.О.01(У)	Учебная практика (Педагогическая практика)			5			9	9	324	324	4	4	314	6												40	Кафедры Университета по профилю подготовки			
+	Б2.О.02(Пд)	Производственная практика (Преддипломная практика)			8			6	6	216	216	4	4	206	6												40	Кафедры Университета по профилю подготовки			
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>								15	15	540	540	4	4	530	6																
+	Б2.В.01(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)			7			15	15	540	540	4	4	530	6												40	Кафедры Университета по профилю подготовки			
<b>Блок 3.Государственная итоговая аттестация</b>								9	9	324	324	10	10	278	36																
+	Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена			8			3	3	108	108	6	6	84	18												40	Кафедры Университета по профилю подготовки			
+	Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы			8			6	6	216	216	4	4	194	18												40	Кафедры Университета по профилю подготовки			
<b>ФТД.Факультативы</b>								5	5	180	180	54	54	102	24																
+	ФТД.01	Цифровые образовательные ресурсы			1			1	1	36	36	8	8	22	6												34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте			
+	ФТД.02	Правовая культура РФ			2			2	2	72	72	30	30	36	6												32	права и гражданской безопасности			
+	ФТД.03	Цифровые технологии фитнес-индустрии			6			1	1	36	36	8	8	22	6												28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы			
+	ФТД.04	Продвижение фитнес-услуг в условиях рыночной экономики			8			1	1	36	36	8	8	22	6												31	менеджмента и экономики спорта			







№	Индекс	Наименование	Семестр 7										Семестр 8										Итого за курс										Каф.	Наименование кафедры	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	Пр	СР	Контр оль
ИТОГО (с факультативами)				1008							28	18 3/6		1080								30	22 1/6		2088								58	40 4/6								
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1008							28			1044								29			2052							57										
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			55,1										46,2											50,7																	
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			46,3										28,8											37,6																	
	Ауд. нагр. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			11,7										19,7											15,7																	
	Конт. раб. (ОП - элект. курсы по физ.к.)			11,7										19,7											15,7																	
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																									
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ				1008	202	34			168	752	54	28	ТО: 17 1/3 Э: 1 1/6		540	218	52			166	274	48	15	ТО: 10 2/3 Э: 1 2/3		1548	420	86			334	1026	102	43	ТО: 28 Э: 2 5/6							
1	Б1.О.32	Менеджмент физической культуры и спорта											заО	108	36	16			20	66	6	3			заО	108	36	16			20	66	6	3	31	менеджмента и экономики спорта	8					
2	Б1.О.33	Экономика физической культуры и спорта											за	108	36	16			20	66	6	3			за	108	36	16			20	66	6	3	31	менеджмента и экономики спорта	8					
3	Б1.В.06	Нутрициология	Эк	108	34	8			26	56	18	3													Эк	108	34	8			26	56	18	3	27	профилактической медицины и основ здоровья	7					
4	Б1.В.07	Культурология	за	108	24	6			18	78	6	3													за	108	24	6			18	78	6	3	33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца	7					
5	Б1.В.08	Массаж											заО	108	44	2			42	58	6	3			заО	108	44	2			42	58	6	3	42	спортивной медицины и комплексной реабилитации	8					
6	Б1.В.09	Лечебная физическая культура											заО	108	44	2			42	58	6	3			заО	108	44	2			42	58	6	3	42	спортивной медицины и комплексной реабилитации	8					
7	Б1.В.10	Профессионально-физкультурное совершенствование в видах физкультурно-оздоровительной деятельности	заО	72	54				54	12	6	2													заО	72	54				54	12	6	2	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	1234567					
8	Б1.В.11	Теория и методика фитнеса	Эк КР	180	86	20			66	76	18	5		Эк	72	50	12		38	4	18	2			Эк(2) КР	252	136	32			104	80	36	7	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	678					
9	Б1.В.11.02	Групповые тренировки и персональный тренинг	Эк КР	180	86	20			66	76	18	5													Эк КР	180	86	20			66	76	18	5	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	7					
10	Б1.В.11.03	Инновационные фитнес-технологии											Эк	72	50	12			38	4	18	2			Эк	72	50	12			38	4	18	2	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	8					
11	Б2.В.01(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)	заО	540	4				4	530	6	15													заО	540	4				4	530	6	15	40	Кафедры Университета по профилю подготовки	7					
12	ФТД.04	Продвижение фитнес-услуг в условиях рыночной экономики											за	36	8	4			4	22	6	1			за	36	8	4			4	22	6	1	31	менеджмента и экономики спорта	8					
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ			Эк(2) За ЗаО(2) КР										Эк За(2) ЗаО(3)										Эк(3) За(3) ЗаО(5) КР																			
ПРАКТИКИ			(План)																																							
	Б2.О.02(Пд)	Производственная практика (Преддипломная практика)											заО	216	4				4	206	6	6	4			заО	216	4				4	206	6	6	4	40	Кафедры Университета по профилю подготовки	8			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																							
	Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена											Эк	108	6	6			84	18	3				Эк	108	6	6			84	18	3		40	Кафедры Университета по профилю подготовки	8					
	Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы											Эк	216	4	4			194	18	6	4			Эк	216	4	4			194	18	6	4	40	Кафедры Университета по профилю подготовки	8					
КАНИКУЛЫ													1										8 2/6										9 2/6									

		Итого				Курс 1			Курс 2			Курс 3			Курс 4			
		Баз.%	Вар.%	ДЭ(от Вар.)%	з.е.		Всего	Сем. 1	Сем. 2	Всего	Сем. 3	Сем. 4	Всего	Сем. 5	Сем. 6	Всего	Сем. 7	Сем. 8
					Не менее	Факт												
	Итого (с факультативами)				9	245	60	28	32	63	32	31	64	27	37	58	28	30
	Итого по ОП (без факультативов)				9	240	57	27	30	63	32	31	63	27	36	57	28	29
Б1	Дисциплины (модули)	71%	29%	10.1%		201	57	27	30	63	32	31	54	18	36	27	13	14
Б1.О	Обязательная часть					142	53	25	28	59	30	29	24	13	11	6		6
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений					59	4	2	2	4	2	2	30	5	25	21	13	8
Б2	Практика	50%	50%	0%		30							9	9		21	15	6
Б2.О	Обязательная часть					15							9	9		6		6
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений					15										15	15	
Б3	Государственная итоговая аттестация				9	9										9		9
ФТД	Факультативы					5	3	1	2				1		1	1		1
	Учебная нагрузка (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)				57.5	-	56.6	58.6	-	66	58	-	53.7	59.9	-	55.1	46.2
		ОП, факультативы (в период экз. сессий)				51.2	-	55.7	51	-	56	39	-	72	63	-	46.3	28.8
		в период гос. экзаменов					-			-			-			-		59
	Контактная работа в период ТО (акад.час/нед)	ОП без элект. дисциплин по физ.к.				24.2	-	27.7	27	-	27.1	24.5	-	25.8	27.8	-	11.7	19.7
		элективные дисциплины по физ.к.				2.3	-	3.4	3.5	-	3.4	3.5	-	4.5		-		
	Суммарная контактная работа (акад. час)	Блок Б1				3480	-	532	582	-	522	534	-	342	560	-	198	210
		в том числе по элект. дисц. по ф.к.				298	-	58	66	-	58	66	-	50		-		
		Блок Б2				12	-			-			-	4		-	4	4
		Блок Б3				10	-			-			-			-		10
		Блок ФТД				54	-	8	30	-			-		8	-		8
		Итого по всем блокам				3556	-	540	612	-	522	534	-	346	568	-	202	232
	Аудиторная нагрузка (акад.час/нед)	ОП без элект. дисциплин по физ.к.				24.2	-	27.7	27	-	27.1	24.5	-	25.8	27.8	-	11.7	19.7
		элективные дисциплины по физ.к.					-	3.4	3.5	-	3.4	3.5	-	4.5		-		
	Обязательные формы промежуточной аттестации	ЭКЗАМЕН (Эк)					4	2	2	3	2	1	8	4	4	5	2	3
		ЗАЧЕТ (За)					10	5	5	15	9	6	10	3	7	2	1	1
		ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)					10	5	5	5	1	4	3	2	1	6	2	4
		КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)								1		1	1	1	1	1	1	
	Процент ... занятий от аудиторных (%)	лекционных					24.58%											
	Объем обязательной части от общего объема программы (%)						65.4%											
	Объем конт. работы от общего объема времени на реализацию дисциплин (модулей) (%)						46.01%											