

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 4 г. 8 м.

Типы задач профессиональной деятельности

педагогический

рекреационный

научно-исследовательский

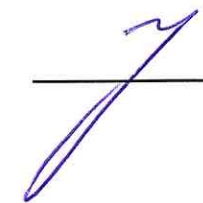
Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

Образовательный стандарт (ФГОС) № 940 от 19.09.2017

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УВР



 / Соловьев В.Б./

-	-	-	Формы пром. атт.					з.е.		Итого акад.часов							Курс 1		Курс 2		Курс 3		Курс 4		Курс 5		Закрепленная кафедра	
			Экза мен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Контр.	Экспертное	Факт	Экспертное	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	Семест р 9	Семест р 10	Код	Наименование
																	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.	з.е.		
Блок 1. Дисциплины (модули)							201	201	7236	7236	730	730	6121	385	21	22	26	29	23	24	28	14	14					
Обязательная часть							142	142	5112	5112	526	526	4319	267	20	20	24	27	21	16	6	2	6					
+	Б1.О.01	История России			12	1	4	4	144	144	58	58	78	8	2	2									33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева		
+	Б1.О.02	Педагогика			1	1	2	2	72	72	8	8	60	4	2										21	педагогика		
+	Б1.О.03	Психология			1	1	2	2	72	72	8	8	60	4	2										20	психологии имени А.Ц. Пуни		
+	Б1.О.04	Русский язык и культура речи		1		1	3	3	108	108	6	6	98	4	3										34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте		
+	Б1.О.05	Анатомия человека	2		1	2	6	6	216	216	20	20	183	13	3	3									24	анатомии		
+	Б1.О.06	Иностранный язык	2		1	2	6	6	216	216	16	16	187	13	3	3									14	иностранных языков		
+	Б1.О.07	История физической культуры и спорта	2			2	3	3	108	108	10	10	89	9		3									33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева		
+	Б1.О.08	Биохимия человека			3	3	4	4	144	144	10	10	130	4			4								25	биохимии		
+	Б1.О.09	Безопасность жизнедеятельности	2			2	3	3	108	108	6	6	98	4		3									32	права и гражданской безопасности		
+	Б1.О.10	Информационные технологии в физической культуре и спорте	3			3	3	3	108	108	8	8	96	4			3								22	биомеханики		
+	Б1.О.11	Спортивная биохимия	4			4	3	3	108	108	8	8	91	9				3							25	биохимии		
+	Б1.О.12	Биомеханика двигательной деятельности	4			4	4	4	144	144	10	10	125	9				4							22	биомеханики		
+	Б1.О.13	Правовые основы профессиональной деятельности		3		3	3	3	108	108	8	8	96	4			3								32	права и гражданской безопасности		
+	Б1.О.14	Физическая культура и спорт		3		3	2	2	72	72	6	6	62	4				2							23	теории и методики физической культуры		
+	Б1.О.15	Спортивная метрология		4		4	3	3	108	108	8	8	96	4				3							22	биомеханики		
+	Б1.О.16	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта		5		5	3	3	108	108	8	8	96	4					3						34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте		
+	Б1.О.17	Основы российской государственности		3		1	1	36	36	12	12	20	4				1								31	менеджмента и экономики спорта		
+	Б1.О.18	Физиология человека	5		4	5	4	6	216	216	16	16	187	13				3	3						26	физиологии		
+	Б1.О.19	Научно-методическая деятельность			4	4	3	3	108	108	8	8	96	4				3							21	педагогика		
+	Б1.О.20	Философия		3		3	3	3	108	108	8	8	96	4				3							33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева		
+	Б1.О.21	Математическая статистика в физической культуре и спорте		4		4	3	3	108	108	8	8	96	4					3						22	биомеханики		
+	Б1.О.22	Социология физической культуры и спорта		4		4	3	3	108	108	8	8	96	4					3						33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева		
+	Б1.О.23	Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта		5		5	3	3	108	108	4	4	100	4					3						20	психологии имени А.Ц. Пуни		
+	Б1.О.24	Теория и методика физической культуры	6		5	6	5	6	216	216	20	20	183	13					3	3					23	теории и методики физической культуры		
+	Б1.О.25	Педагогика физической культуры и спорта	5			5	3	3	108	108	8	8	91	9					3						21	педагогика		
+	Б1.О.26	Основы медицинских знаний		6		6	3	3	108	108	8	8	96	4					3						27	профилактической медицины и основ здоровья		
+	Б1.О.27	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности		6		6	3	3	108	108	8	8	96	4					3						27	профилактической медицины и основ здоровья		
+	Б1.О.28	Профилактика применения допинга		6		6	2	2	72	72	6	6	62	4					2						25	биохимии		
+	Б1.О.29	Психология физической культуры и спорта	7			7	3	3	108	108	8	8	91	9						3					20	психологии имени А.Ц. Пуни		
+	Б1.О.30	Спортивные сооружения		8		8	2	2	72	72	6	6	62	4								2			31	менеджмента и экономики спорта		
+	Б1.О.31	Теория спорта	7			7	3	3	108	108	16	16	83	9						3					23	теории и методики физической культуры		
+	Б1.О.32	Менеджмент физической культуры и спорта		9		9	3	3	108	108	10	10	94	4									3		31	менеджмента и экономики спорта		
+	Б1.О.33	Экономика физической культуры и спорта		9		9	3	3	108	108	10	10	94	4									3		31	менеджмента и экономики спорта		
+	Б1.О.34	Теория и методика обучения базовым видам спорта		11335	2246		22346	21	21	756	756	74	74	646	36	4	4	5	2	3	3							
+	Б1.О.34.01	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика		1	2		2	4	4	144	144	16	16	120	8	2	2								3	теории и методики гимнастики		
+	Б1.О.34.02	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика		1	2		2	4	4	144	144	16	16	120	8	2	2								5	теории и методики легкой атлетики		
+	Б1.О.34.03	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка		3		3	3	3	108	108	10	10	94	4				3							10	теории и методики лыжных видов спорта		
+	Б1.О.34.04	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание		3	4		4	4	4	144	144	16	16	120	8			2	2						6	теории и методики плавания		
+	Б1.О.34.05	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры		5	6		6	6	6	216	216	16	16	192	8				3	3					7	теории и методики спортивных игр		
+	Б1.О.35	Методология физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1		2	3	3	108	108	30	30	65	13	1	2									28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы		
+	Б1.О.36	Теоретико-методические основы занятий фитнесом с различным контингентом		3		3	3	3	108	108	18	18	86	4				3							28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы		
+	Б1.О.37	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в открытой среде		4		4	3	3	108	108	18	18	86	4					3						28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы		
+	Б1.О.38	Технологии силового тренинга		5		5	3	3	108	108	12	12	92	4					3						15	теории и методики атлетизма		
+	Б1.О.39	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании		6		6	2	2	72	72	12	12	56	4					2						6	теории и методики плавания		
Часть, формируемая участниками образовательных отношений							59	59	2124	2124	204	204	1802	118	1	2	2	2	2	8	22	12	8					

№	Индекс	Наименование	Семестр 5										Семестр 6										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
ИТОГО (с факультативами)				864								24	19 4/6		1188									33	22 1/6		2052								57	41 5/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				828								23			1188									33			2016						56					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			44											53,6												48,8											
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			11,5											12,5												12											
	Ауд. нагр. (ОП)			4											4,6												4,3											
	Конт. раб. (ОП)			4											4,6												4,3											
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																					
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ				864	70	22			48	748	46	24	ТО: 15 2/3 Э: 4		1188	82	22			60	1056	50	33	ТО: 18 1/6 Э: 4		2052	152	44			108	1804	96	57	ТО: 33 5/6 Э: 8			
1	Б1.О.16	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта	За К	108	8	4			4	96	4	3														За К	108	8	4			4	96	4	3	34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	5
2	Б1.О.18	Физиология человека	Эк КР	108	8	2			6	91	9	3														Эк КР	108	8	2			6	91	9	3	26	физиологии	45
3	Б1.О.23	Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта	За К	108	4	2			2	100	4	3														За К	108	4	2			2	100	4	3	20	психологии имени А.Ц. Пуни	5
4	Б1.О.24	Теория и методика физической культуры	ЗаО К	108	10	4			6	94	4	3		Эк КР	108	10	4			6	89	9	3			Эк ЗаО КР К	216	20	8			12	183	13	6	23	теории и методики физической культуры	56
5	Б1.О.25	Педагогика физической культуры и спорта	Эк К	108	8	2			6	91	9	3														Эк К	108	8	2			6	91	9	3	21	педагогика	5
6	Б1.О.26	Основы медицинских знаний												За К	108	8	4			4	96	4	3			За К	108	8	4			4	96	4	3	27	профилактической медицины и основ здоровья	6
7	Б1.О.27	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности												ЗаО К	108	8	2			6	96	4	3			ЗаО К	108	8	2			6	96	4	3	27	профилактической медицины и основ здоровья	6
8	Б1.О.28	Профилактика применения допинга												За К	72	6	2			4	62	4	2			За К	72	6	2			4	62	4	2	25	биохимии	6
9	Б1.О.34	Теория и методика обучения базовым видам спорта	За	108	6				6	98	4	3		ЗаО К	108	10				10	94	4	3			За ЗаО К	216	16				16	192	8	6			123456
10	Б1.О.34.05	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры	За	108	6				6	98	4	3		ЗаО К	108	10				10	94	4	3			За ЗаО К	216	16				16	192	8	6	7	теории и методики спортивных игр	56
11	Б1.О.38	Технологии силового тренинга	ЗаО К	108	12	4			8	92	4	3														ЗаО К	108	12	4			8	92	4	3	15	теории и методики атлетизма	5
12	Б1.О.39	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в плавании												ЗаО К	72	12	4			8	56	4	2			ЗаО К	72	12	4			8	56	4	2	6	теории и методики плавания	6
13	Б1.В.01	Физическая рекреация												Эк К	108	8	2			6	91	9	3			Эк К	108	8	2			6	91	9	3	23	теории и методики физической культуры	6
14	Б1.В.02	Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО												За К	108	10	4			6	94	4	3			За К	108	10	4			6	94	4	3	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	6
15	Б1.В.10	Профессионально-физкультурное совершенствование в видах ФОД	За	72	6				6	62	4	2		За К	72	6				6	62	4	2			За(2) К	144	12				12	124	8	4	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	12345678
16	Б2.О.01(У)	Учебная практика (Педагогическая практика)												ЗаО	324	4				4	316	4	9			ЗаО	324	4				4	316	4	9	40	Кафедры Университета по профилю подготовки	6
17	ФТД.03	Цифровые технологии фитнес-индустрии	За	36	8	4			4	24	4	1														За	36	8	4			4	24	4	1	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	5
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ			Эк(2) За(5) ЗаО(2) КР К(5)										Эк(2) За(4) ЗаО(4) КР К(8)										Эк(4) За(9) ЗаО(6) КР(2) К(13)															
ПРАКТИКИ			(План)																																			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																			
КАНИКУЛЫ																																						
												8 1/6										8 1/6																

№	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			
ИТОГО (с факультативами)				1008							28	19 3/6		1044								29	22 1/6		2052									57	41 4/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1008							28			1044								29			2052								57					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			51,7										47,1											49,4													
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			14										8,9											11,5													
	Ауд. нагр. (ОП)			6,2										2,8											4,5													
	Конт. раб. (ОП)			6,2										2,8											4,5													
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)																																					
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ				1008	96	28		68	856	56	28	ТО: 15 1/2 □ Э: 4		1044	50	10		40	960	34	29	ТО: 18 1/3 □ Э: 3 5/6		2052	146	38		108	1816	90	57	ТО: 33 5/6 □ Э: 7 5/6						
1	Б1.О.29	Психология физической культуры и спорта	Эк К	108	8	2		6	91	9	3													Эк К	108	8	2		6	91	9	3		20	психологии имени А.Ц. Пуни	7		
2	Б1.О.30	Спортивные сооружения											За К	72	6	2		4	62	4	2			За К	72	6	2		4	62	4	2		31	менеджмента и экономики спорта	8		
3	Б1.О.31	Теория спорта	Эк К	108	16	6		10	83	9	3													Эк К	108	16	6		10	83	9	3		23	теории и методики физической культуры	7		
4	Б1.В.03	Спортивно-оздоровительный мониторинг	Эк К	108	10	4		6	89	9	3													Эк К	108	10	4		6	89	9	3		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	7		
5	Б1.В.04	Тренажеры в физической культуре и спорте	За К	108	8	2		6	96	4	3													За К	108	8	2		6	96	4	3		22	биомеханики	7		
6	Б1.В.05	Психологическое сопровождение деятельности в фитнесе	Эк К	108	8	2		6	91	9	3													Эк К	108	8	2		6	91	9	3		23	теории и методики физической культуры	7		
7	Б1.В.06	Нутрициология											Эк К	108	8	2		6	91	9	3			Эк К	108	8	2		6	91	9	3		27	профилактической медицины и основ здоровья	8		
8	Б1.В.07	Культурология											За К	108	8	2		6	96	4	3			За К	108	8	2		6	96	4	3		33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца	8		
9	Б1.В.10	Профессионально-физкультурное совершенствование в видах ФОД	За	72	6			6	62	4	2		ЗаО К	36	6			6	26	4	1			За ЗаО К	108	12			12	88	8	3		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	12345678		
10	Б1.В.11	Теория и методика фитнеса	ЗаО К	180	18	4		14	158	4	5		Эк КР	180	18	4		14	153	9	5			Эк ЗаО КР К	360	36	8		28	311	13	10				789		
11	Б1.В.11.01	Аквафитнес	ЗаО К	180	18	4		14	158	4	5													ЗаО К	180	18	4		14	158	4	5		6	теории и методики плавания	7		
12	Б1.В.11.02	Групповые тренировки и персональный тренинг											Эк КР	180	18	4		14	153	9	5			Эк КР	180	18	4		14	153	9	5		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	8		
13	Б1.В.ДЭ.01.01	Комплексный контроль состояния занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью	За К	108	12	4		8	92	4	3													За К	108	12	4		8	92	4	3		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	7		
14	Б1.В.ДЭ.01.02	Содержательно-методические аспекты оздоровительно-кондиционной тренировки	За К	108	12	4		8	92	4	3													За К	108	12	4		8	92	4	3		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	7		
15	Б1.В.ДЭ.02.01	Корпоративный спорт	За К	108	10	4		6	94	4	3													За К	108	10	4		6	94	4	3		23	теории и методики физической культуры	7		
16	Б1.В.ДЭ.02.02	Актуальные проблемы фитнеса	За К	108	10	4		6	94	4	3													За К	108	10	4		6	94	4	3		23	теории и методики физической культуры	7		
17	Б2.В.01(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)											ЗаО	540	4			4	532	4	15			ЗаО	540	4			4	532	4	15		40	Кафедры Университета по профилю подготовки	8		
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ				Эк(4) За(4) ЗаО К(8)										Эк(2) За(2) ЗаО(2) КР К(4)										Эк(6) За(6) ЗаО(3) КР К(12)														
ПРАКТИКИ			(План)																																			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																			
КАНИКУЛЫ															8 2/6												8 2/6											

		Итого				Курс 1			Курс 2			Курс 3			Курс 4			Курс 5			
		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	Всего	Сем. 9	Сем. А
					Не менее	Факт															
	Итого (с факультативами)				9	245	46	22	24	55	26	29	57	24	33	57	28	29	30	30	
	Итого по ОП (без факультативов)				9	240	43	21	22	55	26	29	56	23	33	57	28	29	29	29	
B1	Дисциплины (модули)	71%	29%	10.1%		201	43	21	22	55	26	29	47	23	24	42	28	14	14	14	
B1.O	Обязательная часть					142	40	20	20	51	24	27	37	21	16	8	6	2	6	6	
B1.B	Часть, формируемая участниками образовательных отношений					59	3	1	2	4	2	2	10	2	8	34	22	12	8	8	
B2	Практика	50%	50%	0%		30							9		9	15		15	6	6	
B2.O	Обязательная часть					15							9		9				6	6	
B2.B	Часть, формируемая участниками образовательных отношений					15										15		15			
B3	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)				44.2	-	39.6	40.9	-	47.6	49.4	-	44	53.6	-	51.7	47.1	-	24.6	
		ОП, факультативы (в период экз. сессий)				13	-	14.7	20	-	13.4	16.7	-	11.5	12.5	-	14	8.9	-	8	
		в период гос. экзаменов					-			-			-			-			-	54	
	Контактная работа в период ТО (акад.час/нед)	ОП				4.8	-	6.3	5.6	-	5.6	5.1	-	4	4.6	-	6.2	2.8	-	3.2	
	Суммарная контактная работа (акад. час)	Блок Б1				730	-	106	100	-	92	92	-	62	78	-	96	46	-	58	
		Блок Б2				12	-			-			-	4		-	4		-	4	
		Блок Б3				10	-			-			-			-			-	10	
		Блок ФТД				28	-	4	8	-			-	8		-			-	8	
		Итого по всем блокам				780	-	110	108	-	92	92	-	70	82	-	96	50	-	80	
	Аудиторная нагрузка (акад.час/нед)	ОП				4.8	-	6.3	5.6	-	5.6	5.1	-	4	4.6	-	6.2	2.8	-	3.2	
	Обязательные формы промежуточной аттестации	ЭКЗАМЕН (Эк)					4		4	2		2	4	2	2	6	4	2	3	3	
		ЗАЧЕТ (За)					7	5	2	13	8	5	8	4	4	6	4	2	1	1	
		ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)					8	5	3	5	2	3	6	2	4	3	1	2	4	4	
		КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)											2	1	1	1		1			
		КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (К)					12	4	8	17	7	10	13	5	8	12	8	4	4	4	
	Процент ... занятий от аудиторных (%)	лекционных				24.66%															
	Объём обязательной части от общего объёма программы (%)					65.4%															
	Объём конт. работы от общего объёма времени на реализацию дисциплин (модулей) (%)					10.09%															