

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»  
Институт адаптивной физической культуры

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 15 от 24.06.2022

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата



Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) образовательной программы: Адаптивный спорт

Квалификация: Бакалавр	
Программа подготовки: академический бакалавриат	
Форма обучения: Заочная	
Срок получения образования: 4 г. 6 м.	
Основной	Типы задач профессиональной деятельности
+	развивающий
+	профилактический
+	организационно-управленческий

Год начала подготовки (по учебному плану) 2019

Образовательный стандарт (ФГОС) № 942 от 19.09.2017

**СОГЛАСОВАНО**

Проректор по учебно-воспитательной работе  / Соловьев В.Б./

№	Индекс	Наименование	Семестр 1										Семестр 2										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	Сем	СР				Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Сем				СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр						Сем	СР	Контр оль	Всего
ИТОГО (с факультативами)				<b>864</b>								<b>24</b>	17	3/6		<b>1032</b>								<b>27</b>	22	5/6		<b>1896</b>							<b>51</b>	40	2/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>864</b>								<b>24</b>				<b>924</b>								<b>24</b>				<b>1788</b>							<b>48</b>				
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад. час/нед)		ОП, факультативы (в период ТО)		<b>49,4</b>												<b>45,2</b>												<b>47,3</b>											
		ОП, факультативы (в период экз. сес.)		<b>18,7</b>												<b>19,1</b>												<b>18,9</b>											
		Ауд. нагр. (ОП)		<b>6,4</b>												<b>4,5</b>												<b>5,5</b>											
		Конт. раб. (ОП)		<b>6,4</b>												<b>4,5</b>												<b>5,5</b>											
		Ауд. нагр. (Элект. курсы по физ.к.)														<b>0,3</b>												<b>0,2</b>											
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				<b>864</b>	<b>92</b>	<b>36</b>		<b>56</b>		<b>716</b>	<b>56</b>	<b>24</b>	ТО: 14 1/2 Э: 3			<b>1032</b>	<b>104</b>	<b>38</b>		<b>66</b>		<b>874</b>	<b>54</b>	<b>27</b>	ТО: 20 Э: 2 5/6			<b>1896</b>	<b>196</b>	<b>74</b>		<b>122</b>		<b>1590</b>	<b>110</b>	<b>51</b>	ТО: 34 1/2 Э: 5 5/6		
1	Б1.0.01	Иностранный язык	Эк К	108	8			8		91	9	3		Эк К	108	8			8		91	9	3		Эк(2) К(2)	216	16			16		182	18	6	14	Иностранных языков	12		
2	Б1.0.02	История (история России, всеобщая история)	Эк К	108	8	4		4		91	9	3													Эк К	108	8	4		4		91	9	3	33	Социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца	1		
3	Б1.0.05	Физическая культура и спорт	За К	72	6	6				62	4	2													За К	72	6	6			62	4	2	23	ТиМ ФК	1			
4	Б1.0.06	Русский язык и культура речи												За К	108	4			4		100	4	3		За К	108	4			4		100	4	3	34	Социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	2		
5	Б1.0.07	Информационные технологии в адаптивной физической культуре	За К	108	10	4		6		94	4	3													За К	108	10	4		6		94	4	3	22	Биомеханики	1		
6	Б1.0.09	Анатомия человека	Эк К	108	14	6		8		85	9	3		Эк К	108	14	6		8		85	9	3		Эк(2) К(2)	216	28	12		16		170	18	6	24	Анатомии	12		
7	Б1.0.11	Биохимия человека	Эк К	108	14	6		8		85	9	3													Эк К	108	14	6		8		85	9	3	25	Биохимии	1		
8	Б1.0.13	Психология												ЗаО К	72	10	6		4		58	4	2		ЗаО К	72	10	6		4		58	4	2	20	Психологии им. А.Ц. Пуни	2		
9	Б1.0.14	Педагогика												За К	72	10	6		4		58	4	2		ЗаО К	72	10	6		4		58	4	2	21	Педагогики	2		
10	Б1.0.15	Теория и методика физической культуры												За К	144	14	6		8		126	4	4		За К	144	14	6		8		126	4	4	23	ТиМ ФК	2		
11	Б1.0.20	Теория и методика обучения гимнастике	За К	72	12	4		8		56	4	2		ЗаО К	72	12	4		8		56	4	2		ЗаО К	144	24	8		16		112	8	4	3	ТиМ гимнастики	12		
12	Б1.0.21	Теория и методика обучения легкой атлетике	За К	72	10	2		8		58	4	2		ЗаО К	72	10	2		8		58	4	2		ЗаО К	144	20	4		16		116	8	4	5	ТиМ легкой атлетики	12		
13	Б1.0.26	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту												За К	60	6			6		50	4			За К	60	6			6		50	4				234567		
14	Б1.0.26.04	Народные и национальные виды спорта												За К	60	6			6		50	4			За К	60	6			6		50	4		19	ТиМ неолимпийских видов спорта	2		
15	Б1.0.27	История адаптивной физической культуры												За К	108	8	4		4		96	4	3		За К	108	8	4		4		96	4	3	36	ТиМ АФК	2		
16	Б1.0.32	Социальная защита инвалидов	За К	108	10	4		6		94	4	3		За К	108	10	4		6		94	4	3		За К	108	10	4		6		94	4	3	36	ТиМ АФК	1		
17	ФТД.03	Основы медицинских знаний												За	108	8	4		4		96	4	3		За	108	8	4		4		96	4	3	27	Профилактической медицины и основ здоровья	2		
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ				Эк(4) За(5) К(9)											Эк(2) За(5) ЗаО(4) К(10)											Эк(6) За(10) ЗаО(4) К(19)													
ПРАКТИКИ			(План)																																				
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																				
КАНИКУЛЫ																								9													9		



№	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	Сем	СР				Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Сем				СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр						Сем	СР	Контр оль	Всего							
ИТОГО (с факультативами)				<b>892</b>									<b>23</b>	17 3/6		<b>1200</b>											<b>32</b>	22 5/6		<b>2092</b>												<b>55</b>	40 2/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>892</b>									<b>23</b>			<b>1200</b>											<b>32</b>			<b>2092</b>											<b>55</b>					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад. час/нед)		ОП, факультативы (в период ТО)		<b>51</b>												<b>52,6</b>														<b>51,8</b>																
		ОП, факультативы (в период экз. сес.)		<b>8,5</b>												<b>16</b>														<b>12,3</b>																
		Ауд. нагр. (ОП)		<b>4,6</b>												<b>6,7</b>														<b>5,7</b>																
		Конт. раб. (ОП)		<b>4,6</b>												<b>6,7</b>														<b>5,7</b>																
		Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)		<b>0,5</b>												<b>0,4</b>														<b>0,5</b>																
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ</b>				<b>892</b>	<b>68</b>	<b>22</b>		<b>46</b>			<b>790</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	ТО: 13 1/2 Э: 4		<b>1200</b>	<b>132</b>	<b>52</b>		<b>80</b>			<b>1007</b>	<b>61</b>	<b>32</b>	ТО: 19 Э: 3 5/6		<b>2092</b>	<b>200</b>	<b>74</b>		<b>126</b>			<b>1797</b>	<b>95</b>	<b>55</b>	ТО: 32 1/2 Э: 7 5/6								
1	Б1.О.16	Научно-методическая деятельность													За К	<b>108</b>	8	4		4			96	4	3			За К	<b>108</b>	8	4		4			96	4	3		21	Педагогика	6				
2	Б1.О.25	Паралимпийское и Сурдлимпийское движение													Эк К	<b>216</b>	22	8		14			185	9	6			Эк К	<b>216</b>	22	8		14			185	9	6		39	ТиМ адаптивного спорта	6				
3	Б1.О.26	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За К	<b>64</b>	6			6			54	4			За К	<b>48</b>	6			6		38	4				За(2) К(2)	<b>112</b>	12			12		92	8					234567						
4	Б1.О.26.01	Музыкально-ритмическое воспитание	За К	<b>64</b>	6			6			54	4														За К	<b>64</b>	6			6		54	4				3	ТиМ гимнастики	5						
5	Б1.О.26.06	Бочче													За К	<b>48</b>	6			6			38	4				За К	<b>48</b>	6			6		38	4			39	ТиМ адаптивного спорта	6					
6	Б1.О.29	Частные методики адаптивной физической культуры	За К	<b>72</b>	10	4		6			58	4	2		Эк К	<b>108</b>	14	6		8		85	9	3			Эк За К(2)	<b>180</b>	24	10		14		143	13	5		36	ТиМ АФК	567						
7	Б1.О.30	Технологии физкультурно-спортивной деятельности													За К	<b>180</b>	28	12		16			148	4	5			За К	<b>180</b>	28	12		16		148	4	5		39	ТиМ адаптивного спорта	67					
8	Б1.О.35	Психология развития													Эк К	<b>108</b>	10	4		6			89	9	3			Эк К	<b>108</b>	10	4		6		89	9	3		36	ТиМ АФК	6					
9	Б1.О.37	Частная патология	За К	<b>108</b>	12	4		8			92	4	3													За К	<b>108</b>	12	4		8		92	4	3			27	Профилактической медицины и основ здоровья	5						
10	Б1.О.38	Спортивная медицина	Эк К	<b>108</b>	14	6		8			85	9	3												Эк К	<b>108</b>	14	6		8		85	9	3		29	Спортивной медицины и технологий здоровья	5								
11	Б1.О.39	Специальная педагогика													Эк К	<b>108</b>	10	4		6			89	9	3			Эк К	<b>108</b>	10	4		6		89	9	3		36	ТиМ АФК	6					
12	Б1.В.01	Специальное Олимпийское движение	Эк К	<b>216</b>	22	8		14			185	9	6												Эк К	<b>216</b>	22	8		14		185	9	6			36	ТиМ АФК	5							
13	Б1.В.02	Профилактика употребления допинга в адаптивном спорте													За К	<b>108</b>	18	8		10			86	4	3			За К	<b>108</b>	18	8		10		86	4	3		39	ТиМ адаптивного спорта	67					
14	Б1.В.ДВ.01.01	Разработка программ спортивной подготовки в адаптивном спорте													Эк К	<b>216</b>	16	6		10			191	9	6			Эк К	<b>216</b>	16	6		10		191	9	6		39	ТиМ адаптивного спорта	6					
15	Б1.В.ДВ.01.02	Подготовка инвалидов и детей-инвалидов на спортивно-оздоровительном этапе													Эк К	<b>216</b>	16	6		10			191	9	6			Эк К	<b>216</b>	16	6		10		191	9	6		39	ТиМ адаптивного спорта	6					
16	Б2.О.01(У)	Учебная практика (Педагогическая практика)	ЗаО	<b>324</b>	4			4			316	4	9												ЗаО	<b>324</b>	4			4		316	4	9			39	ТиМ адаптивного спорта	5							
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(2) За(3) ЗаО К(5)										Эк(5) За(4) К(9)										Эк(7) За(7) ЗаО К(14)																							
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																											
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																											
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																			9											

№	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	Сем	СР				Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Сем				СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр						Сем	СР	Контр оль	Всего						
ИТОГО (с факультативами)				<b>878</b>								<b>23</b>		17	3/6		<b>1152</b>								<b>32</b>		22	5/6		<b>2030</b>								<b>55</b>		40	2/6				
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>878</b>								<b>23</b>					<b>1080</b>								<b>30</b>					<b>1958</b>							<b>53</b>								
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, (акад. час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)			<b>50,2</b>													<b>50,5</b>												<b>50,4</b>																
	ОП, факультативы (в период экз. сес.)			<b>9,8</b>													<b>16,5</b>												<b>13,2</b>																
	Ауд. нагр. (ОП)			<b>4,6</b>													<b>5,8</b>												<b>5,2</b>																
	Конт. раб. (ОП)			<b>4,6</b>													<b>5,8</b>												<b>5,2</b>																
	Ауд. нагр. (элект. курсы по физ.к.)			<b>0,5</b>																									<b>0,3</b>																
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ</b>				<b>878</b>	<b>68</b>	<b>24</b>		<b>44</b>			<b>771</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	ТО: 13 1/2 Э: 4		<b>1152</b>	<b>114</b>	<b>50</b>		<b>64</b>			<b>972</b>	<b>66</b>	<b>32</b>	ТО: 18 5/6 Э: 4		<b>2030</b>	<b>182</b>	<b>74</b>		<b>108</b>			<b>1743</b>	<b>105</b>	<b>55</b>	ТО: 32 1/3 Э: 8							
1	Б1.0.04	Безопасность жизнедеятельности														Эк К	<b>108</b>	8	4		4		91	9	3				Эк К	<b>108</b>	8	4		4		91	9	3		32	Права и гражданской безопасности	8			
2	Б1.0.17	Профилактика негативных социальных явлений	За К	<b>108</b>	12	4		8			92	4	3														Эк К	<b>108</b>	12	4		8		92	4	3		36	Тим АФК	7					
3	Б1.0.18	Менеджмент физической культуры и спорта														Эк К	<b>108</b>	8	4		4		91	9	3				Эк К	<b>108</b>	8	4		4		91	9	3		31	Менеджмента и экономики спорта	8			
4	Б1.0.19	Профилактика применения допинга														Эк К	<b>72</b>	8	4		4		60	4	2				Эк К	<b>72</b>	8	4		4		60	4	2		25	Биохимии	8			
5	Б1.0.26	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	За К	<b>50</b>	6			6			40	4															Эк К	<b>50</b>	6			6		40	4										
6	Б1.0.26.07	Волейбол сидя	За К	<b>50</b>	6			6			40	4															Эк К	<b>50</b>	6			6		40	4										
7	Б1.0.29	Частные методики адаптивной физической культуры	Эк КР	<b>144</b>	14	6		8			121	9	4														Эк КР	<b>144</b>	14	6		8		121	9	4		39	Тим адаптивного спорта	7					
8	Б1.0.30	Технологии физкультурно-спортивной деятельности	Эк К	<b>144</b>	14	6		8			121	9	4														Эк К	<b>144</b>	14	6		8		121	9	4		36	Тим АФК	567					
9	Б1.0.40	Специальная психология														Эк К	<b>108</b>	10	4		6		89	9	3				Эк К	<b>108</b>	10	4		6		89	9	3		36	Тим АФК	8			
10	Б1.0.41	Физическая реабилитация														Эк К	<b>144</b>	14	6		8		121	9	4				Эк К	<b>144</b>	14	6		8		121	9	4		38	Физической реабилитации	8			
11	Б1.0.42	Лечебная физическая культура														Эк К	<b>108</b>	12	6		6		92	4	3				Эк К	<b>108</b>	12	6		6		92	4	3		38	Физической реабилитации	8			
12	Б1.В.02	Профилактика употребления допинга в адаптивном спорте	Эк К	<b>108</b>	18	8		10			81	9	3														Эк К	<b>108</b>	18	8		10		81	9	3		39	Тим адаптивного спорта	67					
13	Б1.В.03	Технические средства и тренажеры в адаптивном спорте														Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6				Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6		39	Тим адаптивного спорта	8			
14	Б1.В.ДВ.02.01	Спортивное судейство в адаптивном спорте														Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6				Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6		39	Тим адаптивного спорта	8			
15	Б1.В.ДВ.02.02	Адаптивный спорт и Физир глей														Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6				Эк К	<b>216</b>	24	10		14		183	9	6		36	Тим АФК	8			
16	Б2.В.01(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)	ЗаО	<b>324</b>	4			4			316	4	9														ЗаО	<b>324</b>	4			4		316	4	9		39	Тим адаптивного спорта	7					
17	ФТД.01	Эрготерапия в адаптивной физической культуре														За	<b>72</b>	6	2		4		62	4	2				За	<b>72</b>	6	2		4		62	4	2		39	Тим адаптивного спорта	8			
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(3) За(2) ЗаО КР(4)										Эк(6) За(3) К(8)										Эк(9) За(5) ЗаО КР(12)																						
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																										
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																										
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																			9										



		Итого						Курс 1			Курс 2			Курс 3			Курс 4			Курс 5		
		Баз.%	Вар.%	ДВ(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
					Мин.	Макс.	Факт															
	Итого (с факультативами)				242	250	247	51	24	27	54	23	31	55	23	32	55	23	32	32	32	
	Итого по ОП (без факультативов)				240	240	240	48	24	24	52	23	29	55	23	32	53	23	30	32	32	
Б1	Дисциплины (модули)	80%	20%	57.1%	210	210	210	48	24	24	52	23	29	46	14	32	44	14	30	20	20	
Б1.О	Обязательная часть				168	168	168	48	24	24	40	23	17	31	8	23	29	11	18	20	20	
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений				42	42	42				12		12	15	6	9	15	3	12			
Б2	Практика	43%	57%	0%	21	21	21							9	9		9	9		3	3	
Б2.О	Обязательная часть					9	9							9	9							
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений					12	12										9	9		3	3	
Б3	Государственная итоговая аттестация				9	9	9													9	9	
ФТД	Факультативы				2	10	7	3		3	2		2				2		2			
	Учебная нагрузка (акад.час/нед)	ОП, факультативы (в период ТО)					50.2	-	49.4	45.2	-	49.8	51.7	-	51	52.6	-	50.2	50.5	-	52.1	
		ОП, факультативы (в период экз. сессий)					14.8	-	18.7	19.1	-	14	22.7	-	8.5	16	-	9.8	16.5	-	12	
		в период гос. экзаменов						-			-			-			-			-	54	
	Контактная работа в период ТО (акад.час/нед)	ОП					5.5	-	6.4	4.5	-	6.5	4.9	-	4.6	6.7	-	4.6	5.8	-	5.7	
		элективные дисциплины по физ.к.					0.3	-		0.3	-	0.5	0.6	-	0.5	0.4	-	0.5		-		
	Суммарная контактная работа (акад. час)	Блок Б1					818	-	92	96	-	100	106	-	64	132	-	64	108	-	56	
		в том числе по элект. дисц. по ф.к.					40	-		6	-	6	10	-	6	6	-	6		-		
		Блок Б2					12	-			-			-	4		-	4		-	4	
		Блок Б3					12	-			-			-			-			-	12	
		Блок ФТД					20	-		8	-		6	-			-			6	-	
		Итого по всем блокам					862	-	92	104	-	100	112	-	68	132	-	68	114	-	72	
	Обязательные формы контроля	ЭКЗАМЕН (Эк)						6	4	2	6	2	4	7	2	5	9	3	6	6	6	
		ЗАЧЕТ (За)						9	5	4	11	6	5	7	3	4	4	2	2	3	3	
		ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)						4		4	2		2	1	1		1	1		1	1	
		КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)									2	1	1				1	1				
		КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (К)						19	9	10	18	8	10	14	5	9	12	4	8	7	7	
	Процент ... занятий от аудиторных (%)	лекционных					40.36%															
	Объём обязательной части от общего объёма программы (%)						73.8%															
	Объём конт. работы от общего объёма времени на реализацию дисциплин (модулей) (%)						10.37%															