

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»

УТВЕРЖДАЮ



План одобрен Ученым советом вуза
Протокол № 13 от 26.06.2025

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.01

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы: Фитнес-технологии и организация фитнес-услуг

Профиль: Фитнес-технологии и организация фитнес-услуг

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 4 г. 8 м.

Типы задач профессиональной деятельности

тренерский

организационно-методический

организационно-управленческий

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

Образовательный стандарт (ФГОС) № 940 от 19.09.2017

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УВР

Начальник управления развития образования
и карьеры

Руководитель ОП

 / Шенникова М.Ю./
 / Брейдер Н.А./
 / Михайлова Е.Я./

+	Б1.О.39	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	6			6	3	3	108	108	10	10	89	9					3			профилактической медицины и основ здоровья						
+	Б1.О.40	Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО	8			8	4	4	144	144	12	12	123	9						4		теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы						
+	Б1.О.41	Комплексный контроль занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью	5			5	3	3	108	108	10	10	89	9					3			теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы						
+	Б1.О.42	Нутрициология		8		8	2	2	72	72	6	6	62	4							2	профилактической медицины и основ здоровья						
+	Б1.О.43	Спортивные сооружения		9		9	2	2	72	72	6	6	62	4							2	менеджмента и экономики спорта						
+	Б1.О.44	Нейробиология двигательных действий	9			9	3	3	108	108	10	10	89	9							3	теории и методики адаптивной физической культуры						
+	Б1.О.45	Теория и методика обучения базовым видам спорта		11335788	2246				22346788	21	21	756	756	82	82	626	48		4	4	3	1	3	3	1	2		
+	Б1.О.45.01	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика		1	2				2	4	4	144	144	16	16	120	8		2	2							теории и методики спортивной гимнастики и акробатики	
+	Б1.О.45.02	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика		1	2				2	4	4	144	144	16	16	120	8		2	2							теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова	
+	Б1.О.45.03	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка		3					3	2	2	72	72	8	8	60	4				2						теории и методики лыжных видов спорта	
+	Б1.О.45.04	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры		5	6				6	6	6	216	216	16	16	192	8					3	3				теории и методики спортивных игр	
+	Б1.О.45.05	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание		3	4				4	2	2	72	72	12	12	52	8				1	1					теории и методики плавания	
+	Б1.О.45.06	Теория и методика обучения базовым видам спорта: футбол		8					8	1	1	36	36	4	4	28	4								1		теории и методики футбола	
+	Б1.О.45.07	Теория и методика обучения базовым видам спорта: самбо		7					7	1	1	36	36	4	4	28	4							1			теории и методики борьбы	
+	Б1.О.45.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта: атлетизм		8					8	1	1	36	36	6	6	26	4							1			теории и методики атлетизма им. А.И. Фалалеева	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений																												
									50	50	1800	1800	158	158	1517	125		6	5	4	7	2	2	8	8	8		
+	Б1.В.01	Введение в профессиональную деятельность		1					1	2	2	72	72	6	6	62	4		2								менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.02	Информационное обеспечение и деловые коммуникации в сфере физической культуры и спорта		4					4	2	2	72	72	6	6	62	4				2						социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	
+	Б1.В.03	Нормативно-правовые аспекты фитнес-индустрии		2					2	2	2	72	72	6	6	60	6			2							менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.04	Ценообразование и организация продаж фитнес-услуг		3					3	2	2	72	72	6	6	62	4				2						менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.05	Подготовка и проведение мероприятий в сфере физической культуры и спорта		8					8	3	3	108	108	10	10	89	9							3			менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.06	Психологическое сопровождение деятельности в фитнесе		4					4	3	3	108	108	10	10	89	9				3						психологии имени А.Ц. Пуни	
+	Б1.В.07	Организационно-управленческие аспекты фитнес-индустрии		2					2	3	3	108	108	10	10	89	9			3							менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.08	Управление персоналом в физкультурно-спортивных организациях		9					9	2	2	72	72	6	6	62	4								2		менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.09	Управление физической культурой и спортом			7				7	2	2	72	72	6	6	62	4							2			менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.10	Проектирование групповых и персональных программ		8					8	3	3	108	108	10	10	89	9							3			теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	
+	Б1.В.11	Методологические основы научно-исследовательской деятельности		7					7	1	1	36	36	4	4	28	4							1			менеджмента и экономики спорта	
+	Б1.В.12	Массаж		7					7	3	3	108	108	10	10	89	9							3			спортивной медицины и комплексной реабилитации	
+	Б1.В.13	Лечебная физическая культура		9					9	3	3	108	108	10	10	89	9								3		спортивной медицины и комплексной реабилитации	
+	Б1.В.14	Теория и методика фитнеса		1	345679				1345679	15	15	540	540	46	46	461	33		4		2	2	2	2	2	1		
+	Б1.В.14.01	Методология физкультурно-оздоровительной деятельности		1					1	4	4	144	144	10	10	125	9		4								теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	
+	Б1.В.14.02	Фитнес на основе танцевальных направлений		3					3	2	2	72	72	6	6	62	4				2						теории и методики художественной гимнастики и танцевального спорта	
+	Б1.В.14.03	Фитнес на основе пилатес и йоги		4					4	2	2	72	72	6	6	62	4				2						теории и методики художественной гимнастики и танцевального спорта	
+	Б1.В.14.04	Фитнес и физкультурно-оздоровительные технологии на основе боевых единоборств		5					5	2	2	72	72	6	6	62	4					2					Кафедры Университета по профилю подготовки	
+	Б1.В.14.05	Инновационные направления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса		6					6	2	2	72	72	6	6	62	4					2					теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	
+	Б1.В.14.06	Технологии силового тренинга и фитнес на основе атлетизма		7					7	2	2	72	72	6	6	62	4							2			теории и методики атлетизма	

+	Б1.В.14.07	Фитнес и физкультурно-оздоровительные технологии на основе плавания и аквааэробики		9		9	1	1	36	36	6	6	26	4									1		теории и методики плавания		
+	Б1.В.ДЭ.01	Элективные дисциплины (модули)		8		8	2	2	72	72	6	6	62	4									2				
+	Б1.В.ДЭ.01.01	Тренажеры в физической культуре и спорте		8		8	2	2	72	72	6	6	62	4									2		Биомеханики		
-	Б1.В.ДЭ.01.02	Фиджитал-спорт		8		8	2	2	72	72	6	6	62	4									2		теории и методики высокотехнологичных видов спорта		
+	Б1.В.ДЭ.02	Элективные дисциплины (модули)		9		9	2	2	72	72	6	6	62	4									2				
+	Б1.В.ДЭ.02.01	Спортивный маркетинг		9		9	2	2	72	72	6	6	62	4									2		менеджмента и экономики спорта		
-	Б1.В.ДЭ.02.02	Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта		9		9	2	2	72	72	6	6	62	4									2		менеджмента и экономики спорта		
Блок 2. Практика							33	33	1188	1188	16	16	1160	12								3	15	9	6		
Обязательная часть							24	24	864	864	12	12	840	12									3	15		6	
+	Б2.О.01(У)	Учебная практика (Педагогическая практика)		6			3	3	108	108	3	3	101	4									3			менеджмента и экономики спорта	
+	Б2.О.02(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)		7			15	15	540	540	5	5	531	4									15			менеджмента и экономики спорта	
+	Б2.О.03(Пд)	Производственная практика (Преддипломная практика)		А			6	6	216	216	4	4	208	4											6	менеджмента и экономики спорта	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений							9	9	324	324	4	4	320											9			
+	Б2.В.01(П)	Производственная практика (Тренировочная практика)		9			9	9	324	324	4	4	320											9		менеджмента и экономики спорта	
Блок 3. Государственная итоговая аттестация							9	9	324	324	22	22	302												9		
+	Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					3	3	108	108	6	6	102												3	менеджмента и экономики спорта	
+	Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					6	6	216	216	16	16	200												6	менеджмента и экономики спорта	
ФТД. Факультативные дисциплины							4	4	144	144	12	12	122	10							1			3			
+	ФТД.01	Цифровые образовательные ресурсы		1			1	1	36	36	2	2	28	6									1			социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	
+	ФТД.02	Культурология		5			3	3	108	108	10	10	94	4											3	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева	

№	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	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль						Всего
ИТОГО (с факультативами)				900								25	19 3/6		864									24	21 3/6		1764							49	41	
ИТОГО по ОП (без факультативов)				864							24	19 3/6		864									24	21 3/6		1728						48	41			
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				900	98	36		62	746	56	25	ТО: 16 1/2 Э, З		864	96	36		60	711	57	24	ТО: 18 2/3 Э, 2, 5/6		1764	194	72		122	1457	113	49	ТО: 35 1/6 Э, 5, 5/6				
1	Б1.О.01	История России	ЭкО К	72	28	18		10	40	4	2		ЭкО	72	30	20		10	38	4	2		ЭкО(2) К	144	58	38		20	78	8	4	33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева	12		
2	Б1.О.02	История физической культуры и спорта											Эк К	72	4	2		2	64	4	2		Эк К	72	4	2		2	64	4	2	33	социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеева	2		
3	Б1.О.05	Анатомия человека	Эк	108	10	4		6	89	9	3		Эк К	108	10	4		6	89	9	3		Эк(2) К	216	20	8		12	178	18	6	24	анатомии	12		
4	Б1.О.06	Иностранный язык	Эк	108	8			8	96	4	3		Эк К	108	8			8	91	9	3		Эк Эк К	216	16			16	187	13	6	14	иностранных языков	12		
5	Б1.О.07	Физическая рекреация											Эк К	72	6	2		4	62	4	2		Эк К	72	6	2		4	62	4	2	23	теории и методики физической культуры	2		
6	Б1.О.10	Педагогика	Эк К	72	6	2		4	62	4	2												Эк К	72	6	2		4	62	4	2	21	педагогике	1		
7	Б1.О.11	Психология	Эк К	72	6	2		4	62	4	2												Эк К	72	6	2		4	62	4	2	20	психологии имени А.Ц. Пуни	1		
8	Б1.О.12	Русский язык и культура речи	Эк К	72	6	2		4	62	4	2												Эк К	72	6	2		4	62	4	2	34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	1		
9	Б1.О.13	Безопасность жизнедеятельности											Эк К	108	6	2		4	98	4	3		Эк К	108	6	2		4	98	4	3	34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	2		
10	Б1.О.45	Теория и методика обучения базовым видам спорта	Эк(2)	144	16			16	120	8	4		Эк(2) К(2)	144	16			16	120	8	4		Эк(2) Эк(2) К(2)	288	32			32	240	16	8			12345678		
11	Б1.О.45.01	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика	Эк	72	8			8	60	4	2		ЭкО К	72	8			8	60	4	2		Эк ЭкО К	144	16			16	120	8	4	47	теории и методики спортивной гимнастики и акробатики	12		
12	Б1.О.45.02	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика	Эк	72	8			8	60	4	2		ЭкО К	72	8			8	60	4	2		Эк ЭкО К	144	16			16	120	8	4	43	теории и методики легкой атлетики им. В.В. Ухова	12		
13	Б1.В.01	Введение в профессиональную деятельность	Эк К	72	6	2		4	62	4	2												Эк К	72	6	2		4	62	4	2	31	менеджмента и экономики спорта	1		
14	Б1.В.03	Нормативно-правовые аспекты фитнес-индустрии											Эк К	72	6	2		4	60	6	2		Эк К	72	6	2		4	60	6	2	31	менеджмента и экономики спорта	2		
15	Б1.В.07	Организационно-управленческие аспекты фитнес-индустрии											Эк К	108	10	4		6	89	9	3		Эк К	108	10	4		6	89	9	3	31	менеджмента и экономики спорта	2		
16	Б1.В.14	Теория и методика фитнеса	Эк К	144	10	4		6	125	9	4												Эк К	144	10	4		6	125	9	4			1345679		
17	Б1.В.14.01	Методология физкультурно-оздоровительной деятельности	Эк К	144	10	4		6	125	9	4												Эк К	144	10	4		6	125	9	4	28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	1		
18	ФТД.01	Цифровые образовательные ресурсы	Эк	36	2	2			28	6	1												Эк	36	2	2		28	6	1	34	социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте	1			
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ			Эк(2) Эк(1) ЭкО К(6)										Эк(3) Эк(4) ЭкО(3) К(9)										Эк(5) Эк(12) ЭкО(4) К(15)													
ПРАКТИКИ			(План)																																	
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																	
КАНИКУЛЫ																																			8 5/6	8 5/6

№	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				Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр				СР	Конт роль	Всего	Кон такт	Лек	Лаб			Пр	СР	Конт роль	Всего					
ИТОГО (с факультативами)				1188						33	20	4/6		792							22	20	1/6		1980							55	40	5/6				
ИТОГО по СП (без факультативов)				1188					33					792						22					1980						55							
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) И РАССРЕД. ПРАКТИКИ				1188	63	24		39	1074	51	33	ТО: 17 Э: 3 2/3		792	74	26		48	667	51	22	ТО: 16 1/2 Э: 3 2/3		1980	137	50		87	1741	102	55	ТО: 33 1/2 Э: 7 1/3						
1	Б1.О.29	Теория спорта	Эк К	144	12	6		6	123	9	4													Эк К	144	12	6		6	123	9	4		23	теории и методики физической культуры	7		
2	Б1.О.30	Инклюзивная физическая культура и инклюзивный спорт	Эк К										Эк К	108	10	4		6	94	4	3			Эк К	108	10	4		6	94	4	3		39	теории и методики адаптивного спорта	8		
3	Б1.О.31	Менеджмент	Эк К	108	10	4		6	89	9	3													Эк К	108	10	4		6	89	9	3		31	менеджмента и экономики спорта	7		
4	Б1.О.37	Возрастные особенности человека	Эк К										Эк К	108	10	4		6	94	4	3			Эк К	108	10	4		6	94	4	3		40	Кафедры Университета по профилю подготовки	8		
5	Б1.О.38	Психология физической культуры и спорта	Эк К	72	6	2		4	62	4	2													Эк К	72	6	2		4	62	4	2		20	психологии имени А.Ц. Пуни	7		
6	Б1.О.40	Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО	Эк К										Эк К	144	12	6		6	123	9	4			Эк К	144	12	6		6	123	9	4		28	теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы	8		
7	Б1.О.42	Нутрициология	Эк К										Эк К	72	6	2		4	62	4	2			Эк К	72	6	2		4	62	4	2		27	профилактической медицины и основ здоровья	8		
8	Б1.О.45	Теория и методика обучения базовым видам спорта	Эк К	36	4			4	28	4	1		Эк(2) К(2)	72	10			10	54	8	2			Эк(2) К(2)	108	14			14	82	12	3				12345678		
9	Б1.О.45.06	Теория и методика обучения базовым видам спорта: футбол	Эк К										Эк К	36	4			4	28	4	1			Эк К	36	4			4	28	4	1		8	теории и методики футбола	8		
10	Б1.О.45.07	Теория и методика обучения базовым видам спорта: самбо	Эк К	36	4			4	28	4	1													Эк К	36	4			4	28	4	1		17	теории и методики борьбы	7		
11	Б1.О.45.08	Теория и методика обучения базовым видам спорта: атлетизм	Эк К	36	6			6	26	4	1		Эк К	36	6			6	26	4	1			Эк К	36	6			6	26	4	1		44	теории и методики атлетизма им. А.И. Фаламеева	8		
12	Б1.В.05	Подготовка и проведение мероприятий в сфере физической культуры и спорта	Эк К										Эк К	108	10	4		6	89	9	3			Эк К	108	10	4		6	89	9	3		31	менеджмента и экономики спорта	8		
13	Б1.В.09	Управление физической культурой и спортом	Эк К	72	6	2		4	62	4	2													Эк К	72	6	2		4	62	4	2		31	менеджмента и экономики спорта	7		
14	Б1.В.10	Проектирование групповых и персональных программ	Эк К										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	8		
15	Б1.В.11	Методологические основы научно-исследовательской деятельности	Эк К	36	4	2		2	28	4	1													Эк К	36	4	2		2	28	4	1		31	менеджмента и экономики спорта	7		
16	Б1.В.12	Массаж	Эк К	108	10	4		6	89	9	3													Эк К	108	10	4		6	89	9	3		42	спортивной медицины и комплексной реабилитации	7		
17	Б1.В.14	Теория и методика фитнеса	Эк К	72	6	2		4	62	4	2													Эк К	72	6	2		4	62	4	2				1345679		
18	Б1.В.14.06	Технологии силового тренинга и фитнес на основе атлетизма	Эк К	72	6	2		4	62	4	2													Эк К	72	6	2		4	62	4	2		15	теории и методики атлетизма	7		
19	Б1.В.ДЭ.01.01	Тренажеры в физической культуре и спорте	Эк К										Эк К	72	6	2		4	62	4	2			Эк К	72	6	2		4	62	4	2		22	биомеханики	8		
20	Б1.В.ДЭ.01.02	Фиджитал-спорт	Эк К										Эк К	72	6	2		4	62	4	2			Эк К	72	6	2		4	62	4	2		48	теории и методики высокотехнологических видов спорта	8		
21	Б2.О.02(П)	Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)	Эк О	540	5	2		3	531	4	15													Эк О	540	5	2		3	531	4	15		31	менеджмента и экономики спорта	7		
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ			Эк(3) Эк(3) Эк(3) К(8)											Эк(3) Эк(6) К(9)											Эк(6) Эк(9) Эк(3) К(17)													
ПРАКТИКИ			(План)																																			
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																			
КАНИКУЛЫ																																						9

