МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Забайкальский государственный университет"
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по образовательной деятельности
С.Е. Старостина
"19" января 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

составлен в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. № 940

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль "Спортивная тренировка, фитнес"

Программа подготовки: бакалавриат
Квалификация - бакалавр
Форма обучения - заочная
Срок обучения - 5 лет
Год начала подготовки: 2024

Типы задач профессиональной деятельности: педагогический, тренерский.

Согласовано:
Начальник УМУ *И.М. Лисовская*
Декан факультета *В.К. Геберт*
Заведующий кафедрой *А.А. Шибаева*

Учебный план бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура

Профиль "Спортивная тренировка, фитнес"

Индекс	Наименование циклов, дисциплин (модулей), практик	Распределение по семестрам: экзаменов	зачетов	курсовых: проектов	работ	Трудоемкость, в зачетных единицах: всего	за экзамен	за курсовую работу/ курсовой проект	за аудиторную и самостоятельную работы	в часах: всего	за экзамен	за курсовую работу/ курсовой проект	Контактная (аудиторная) работа: лекционные занятия	лабораторные занятия	практические (семинарские) занятия	самостоятельная работа	практическая подготовка	Кафедра
Блок 1. Дисциплины (модули)						**201**	**35**	**2**	**166**	**7565**	**1260**	**72**	**328**	**168**	**460**	**5349**	**0**	
Обязательная часть						**118**	**20**	**1**	**98**	**4577**	**720**	**36**	**190**	**144**	**260**	**3263**	**0**	
Б1.О.01	Философия					3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	Философии
Б1.О.02	История России	2				4	1	0	3	144	36		24	0	20	64	0	Истории
Б1.О.03	Иностранный язык	3	1,2			7	1	0	6	252	36		0	0	28	188	0	ИЯ
Б1.О.04	Безопасность жизнедеятельности		1			3	0	0	3	108			4	0	6	98	0	ГБЖиТ
Б1.О.05	Русский язык и культура речи		2			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	РЯиМП
Б1.О.06	Правоведение		3			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	ТГиП
Б1.О.07	Менеджмент		2			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	МиУП
Б1.О.08	Основы российской государственности		1			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	Философии, ТГиП
Б1.О.09	Информатика и информационные технологии		1			3	0	0	3	108			4	6	0	98	0	МиИ
Б1.О.10	Психология	2				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	ПО
Б1.О.11	Педагогика		2			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	Педагогики
Б1.О.12	Социология		4			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	Социологии
Б1.О.13	Физическая культура и спорт		1			2	0	0	2	72			4	0	2	66	0	СМБД
Б1.О.14	Элективные курсы по физической культуре и спорту		1,2,3,4,5			0	0	0	0	329			0	0	46	283	0	ФВ, СМБД, ТОФВ
Б1.О.15	**Модуль "Общепрофессиональный"**					**36**	**7**	**0**	**29**	**1296**	**252**	**0**	**38**	**78**	**40**	**888**	**0**	0
Б1.О.15.01	Теория и методика физической культуры	3				3	1	0	2	108	36		8	0	10	54	0	ТОФВ
Б1.О.15.02	Педагогика физической культуры и спорта	4				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.О.15.03	Психология физической культуры и спорта	4				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.О.15.04	Проектно-исследовательская деятельность в спорте	7,8				6	2	0	4	216	72		8	0	12	124	0	ТОФВ
Б1.О.15.05	Спортивная метрология		4			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.О.15.06	Профессионально-спортивное совершенствование	6,10	3,4,5,7,8,9			19	2	0	17	684	72		10	78	0	524	0	СМБД, ТОФВ
Б1.О.16	**Модуль "Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности"**					**19**	**4**	**0**	**15**	**684**	**144**	**0**	**32**	**60**	**0**	**448**	**0**	
Б1.О.16.01	Теория и методика обучения легкой атлетике	3				3	1	0	2	108	36		4	6	0	62	0	СМБД
Б1.О.16.02	Теория и методика обучения гимнастике	4				4	1	0	3	144	36		4	8	0	96	0	СМБД
Б1.О.16.03	Теория и методика обучения баскетболу	5				3	1	0	2	108	36		4	6	0	62	0	СМБД
Б1.О.16.04	Теория и методика обучения волейболу	6				3	1	0	2	108	36		4	6	0	62	0	СМБД
Б1.О.16.05	Теория и методика обучения футболу		7*			2	0	0	2	72			6	12	0	54	0	СМБД
Б1.О.16.06	Теория и методика обучения плаванию		9*			2	0	0	2	72			6	12	0	54	0	ТОФВ
Б1.О.16.07	Теория и методика обучения лыжному спорту		8*			2	0	0	2	72			4	10	0	58	0	СМБД
Б1.О.17	**Модуль "Спортивная тренировка"**					**26**	**5**	**1**	**21**	**936**	**180**	**36**	**52**	**0**	**70**	**634**	**0**	
Б1.О.17.01(К)	*Курсовая работа по модулю "Спортивная тренировка"*				8	1	0	1	1	36		36	0	0	0	36	0	СМБД
Б1.О.17.02	Теория и методика спортивной тренировки	4,6,8,10	5,7,9			20	4	0	16	720	144		44	0	58	474	0	СМБД
Б1.О.17.03	Организация деятельности спортивных школ		5			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	СМБД
Б1.О.17.04	Адаптивный спорт	10				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	СМБД
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						**83**	**15**	**1**	**68**	**2988**	**540**	**36**	**138**	**24**	**200**	**2086**	**0**	
Б1.В.01	**Модуль "Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности"**					**35**	**10**	**0**	**25**	**1260**	**360**	**0**	**44**	**24**	**68**	**764**	**0**	
Б1.В.01.01	Анатомия и физиология (с возрастными особенностями человека)	1				3	1	0	2	108	36		4	0	8	60	0	СМБД
Б1.В.01.02	Спортивная морфология и физиология	4,5				6	2	0	4	216	72		8	0	12	124	0	СМБД
Б1.В.01.03	Биохимия человека с основами спортивной биохимии	3				3	1	0	2	108	36		4	0	4	64	0	БХиМО
Б1.В.01.04	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии	5				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	СМБД
Б1.В.01.05	Спортивная медицина и лечебная физическая культура	9				4	1	0	3	144	36		6	0	12	90	0	СМБД
Б1.В.01.06	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	1				3	1	0	2	108	36		4	0	8	60	0	СМБД
Б1.В.01.07	Общий и спортивный массаж	6	5			5	1	0	4	180	36		0	24	0	120	0	СМБД
Б1.В.01.08	Основы антидопингового обеспечения	2				3	1	0	2	108	36		4	0	4	64	0	СМБД
Б1.В.01.09	Спортивная нутрициология	9				3	1	0	2	108	36		4	0	8	60	0	СМБД
Б1.В.01.10	Основы организации первой доврачебной помощи		6			2	0	0	2	72			6	0	6	60	0	СМБД
Б1.В.02	**Модуль "Фитнес"**					**19**	**2**	**1**	**17**	**684**	**72**	**36**	**40**	**0**	**50**	**522**	**0**	СМБД
Б1.В.02.01(К)	*Курсовая работа по модулю "Фитнес"*				9	1	0	1	1	36		36	0	0	0	36	0	СМБД
Б1.В.02.02	Фитнес-технологии	7	5,6			8	1	0	7	288	36		16	0	22	214	0	СМБД
Б1.В.02.03	Теория и методика фитнес-тренировки	8	6,7			8	1	0	7	288	36		20	0	22	210	0	СМБД
Б1.В.02.04	Фитнес-тестирование		8			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	СМБД
Б1.В.03	**Модуль "Менеджмент в спорте и фитнесе"**					**19**	**3**	**0**	**16**	**684**	**108**	**0**	**32**	**0**	**48**	**496**	**0**	
Б1.В.03.01	Спортивный менеджмент	9	7,8			9	1	0	8	324	36		14	0	22	252	0	ТОФВ
Б1.В.03.02	Организация и судейство спортивных соревнований		9			2	0	0	2	72			4	0	8	60	0	СМБД
Б1.В.03.03	Технологии физкультурно-спортивных и спортивно-массовых мероприятий	6				3	1	0	2	108	36		4	0	6	62	0	СМБД
Б1.В.03.04	Материально-техническое обеспечение в спорте и фитнесе		5			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.В.03.05	Маркетинг в фитнес-индустрии	10				3	1	0	2	108	36		6	0	6	60	0	ТОФВ
Б1.В.ДВ	**Дисциплины по выбору**					**10**	**0**	**0**	**10**	**360**	**0**	**0**	**22**	**0**	**34**	**304**	**0**	
Б1.В.ДВ.01.01	История и социология физической культуры и спорта		3*			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.В.ДВ.01.02	Олимпийское и паралимпийское образование																	ТОФВ
Б1.В.ДВ.02.01	Консультирование населения по вопросам здорового и активного долголетия		9			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	СМБД
Б1.В.ДВ.02.02	Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности																	ТОФВ
Б1.В.ДВ.03.01	Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности		8			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	ТОФВ
Б1.В.ДВ.03.02	Цифровые устройства в спорте и фитнесе																	ТОФВ
Б1.В.ДВ.04.01	Методы коммуникации и самопрезентации в фитнес-индустрии		10			2	0	0	2	72			6	0	10	56	0	ТОФВ
Б1.В.ДВ.04.02	Основы фитнес-коучинга																	ТОФВ
Б1.В.ДВ.05.01	Адаптивные настольные спортивные игры		4			2	0	0	2	72			4	0	6	62	0	СМБД
Б1.В.ДВ.05.02	Адаптивные виды двигательной деятельности																	СМБД
Блок 2. Практика						**30**				**1080**							**1080**	
Обязательная часть						**27**				**972**							**756**	
Б2.О.01(У)	Учебная практика (педагогическая)		5*			6				216							216	ТОФВ
Б2.О.02(У)	Учебная практика (тренерская)		7*			3				108							108	СМБД
Б2.О.03(П)	Производственная практика (технологическая)		6*			3				108							108	СМБД
Б2.О.04(П)	Производственная практика (тренерская)		9*			9				324							324	СМБД
Б2.О.05(П)	Производственная практика (профессионально-ориентированная)		10*			6				216							216	СМБД
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						**3**				**108**							**324**	
Б2.В.01(Пд)	Производственная практика (преддипломная)		10*			3				108							108	СМБД
Блок 3. Государственная итоговая аттестация						**9**				**324**								
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					3				108								СМБД
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					6				216								СМБД
Общая трудоемкость основной профессиональной образовательной программы						**240**	**35**	**2**	**166**	**8969**	**1260**	**72**	**328**	**168**	**460**	**5349**	**1080**	

Распределение по курсам и семестрам (часы; ЗЕ)

Индекс	1 курс, 1 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	1 курс, 2 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	2 курс, 3 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	2 курс, 4 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	3 курс, 5 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	3 курс, 6 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	4 курс, 7 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	4 курс, 8 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	5 курс, 9 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ	5 курс, 10 семестр: лк	лб	пр	ср	ЗЕ
Б1.О.01											4	0	6	62	2																																				
Б1.О.02						24	0	20	64	3																																									
Б1.О.03	0	0	10	62	2	0	0	8	64	2	0	0	10	62	2																																			
Б1.О.04	4	0	6	98	3																																													
Б1.О.05						4	0	6	62	2																																									
Б1.О.06											4	0	6	62	2																																			
Б1.О.07						4	0	6	62	2																																									
Б1.О.08	4	0	6	62	2																																													
Б1.О.09	4	6	0	98	3																																													
Б1.О.10						4	0	6	62	2																																									
Б1.О.11						4	0	6	62	2																																									
Б1.О.12																4	0	6	62	2																															
Б1.О.13	4	0	2	66	2																																														
Б1.О.14	0	0	10	58		0	0	8	56		0	0	10	58		0	0	8	56		0	0	10	55																												
Б1.О.15																																																			
Б1.О.15.01											8	0	10	54	2																																				
Б1.О.15.02																4	0	6	62	2																															
Б1.О.15.03																4	0	6	62	2																															
Б1.О.15.04																															4	0	6	62	2	4	0	6	62	2										
Б1.О.15.05																4	0	6	62	2																															
Б1.О.15.06											0	6	0	66	2	0	6	0	66	2	0	12	0	60	2	4	6	0	62	2	0	12	0	60	2	0	12	0	60	2	0	12	0	60	2	6	12	0	90	3
Б1.О.16																																																			
Б1.О.16.01											4	6	0	62	2																																				
Б1.О.16.02																4	8	0	96	3																															
Б1.О.16.03																					4	6	0	62	2																										
Б1.О.16.04																										4	6	0	62	2																						
Б1.О.16.05																															6	12	0	54	2																
Б1.О.16.06																																											6	12	0	54	2				
Б1.О.16.07																																				4	10	0	58	2										
Б1.О.17																																																			
Б1.О.17.01(К)																																							36	1											
Б1.О.17.02																4	0	6	62	2	6	0	6	96	3	6	0	6	96	3	6	0	10	56	2	6	0	10	56	2	8	0	10	54	2	8	0	10	54	2
Б1.О.17.03																					4	0	6	62	2																										
Б1.О.17.04																																																4	0	6	62	2
Часть, формируемая участниками образовательных отношений																																																			
Б1.В.01																																																			
Б1.В.01.01	4	0	8	60	2																																														
Б1.В.01.02																4	0	6	62	2	4	0	6	62	2																											
Б1.В.01.03											4	0	4	64	2																																				
Б1.В.01.04																					4	0	6	62	2																										
Б1.В.01.05																																											6	0	12	90	3				
Б1.В.01.06	4	0	8	60	2																																														
Б1.В.01.07																					0	12	0	60	2	0	12	0	60	2																					
Б1.В.01.08						4	0	4	64	2																																									
Б1.В.01.09																																											4	0	8	60	2				
Б1.В.01.10																										6	0	6	60	2																					
Б1.В.02																																																			
Б1.В.02.01(К)																																													36	1					
Б1.В.02.02																					4	0	6	98	3	4	0	6	62	2	8	0	10	54	2																
Б1.В.02.03																										8	0	10	54	2	6	0	6	60	2	6	0	6	96	3											
Б1.В.02.04																																				4	0	6	62	2											
Б1.В.03																																																			
Б1.В.03.01																															4	0	6	98	3	4	0	6	98	3	6	0	10	56	2					
Б1.В.03.02																																									4	0	8	60	2					
Б1.В.03.03																										4	0	6	62	2																					
Б1.В.03.04																					4	0	6	62	2																										
Б1.В.03.05																																																6	0	6	60	2
Б1.В.ДВ																																																			
Б1.В.ДВ.01.01											4	0	6	62	2																																				
Б1.В.ДВ.01.02																																																			
Б1.В.ДВ.02.01																																																			
Б1.В.ДВ.02.02																																											4	0	6	62	2				
Б1.В.ДВ.03.01																																				4	0	6	62	2											
Б1.В.ДВ.03.02																																																			
Б1.В.ДВ.04.01																																																6	0	10	56	2
Б1.В.ДВ.04.02																																																			
Б1.В.ДВ.05.01																																																			
Б1.В.ДВ.05.02																4	0	6	62	2																															
Блок 2. Практика																																																			
Обязательная часть																																																			
Б2.О.01(У)																										6																										
Б2.О.02(У)																																			3																
Б2.О.03(П)																														3																					
Б2.О.04(П)																																															9				
Б2.О.05(П)																																																			6
Часть, формируемая участниками образовательных отношений																																																			
Б2.В.01(Пд)																																																			3
Блок 3. Государственная итоговая аттестация																																																			
Б3.01																																																			3
Б3.02																																																			6
Число курсовых работ, проектов в семестре																																						1	1	1	1										
Число экзаменов в семестре	2		3		3	5		5		5	3		5		5	2		2	3		3	3		3	4		4																								
Число зачетов в семестре	6		5			4		5			7		3			5			5			5			1																										
Аудиторная нагрузка (час)	70	16	100	15	82	16	88	19	96	20	94	17	96	15	94	18	116	17	74	11																															
Самостоятельная работа студентов	564		496		552		652		679		518		444		590		532		322																																
Элективные курсы по физической культуре и спорту	10	0	8	0	10	0	8	0	10	0		0		0		0		0		0																															
Практики		0		0		0		0		6		3		3		0		9		9																															
Государственная итоговая аттестация		0		0		0		0		0		0		0		0		0		9																															
Всего	634	18	596	18	634	21	740	24	775	29	612	25	540	20	684	22	648	30	396	33																															

* Зачет с оценкой (дифференцированный зачёт)