

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралУФК"

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ
ПЛАН

по программе бакалавриата



УТВЕРЖДАЮ

Макина Лилия Рафкатовна

2021 г.

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 3 от 06.10.2021

49.03.01

49.03.01 Физическая культура

Профиль "Спортивная тренировка в избранном виде спорта"

Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Факультет: Спорта и адаптивной физической культуры

Квалификация: бакалавр
Программа подготовки: академический бакалавриат
Форма обучения: Заочная форма
Срок получения образования: 4г 10м

Основной	Типы задач профессиональной деятельности
+	тренировочный
+	педагогический
+	организационно-методический

Год начала подготовки (по учебному плану)

2020

Учебный год

2021-2022

Образовательный стандарт (ФГОС)

№ 940 от 19.09.2017

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе

/ Карюк Е.А./

Декан

/ Швец Р.Р./

-	-	Форма контроля				з.е.		-	Итого акад. часов					
		Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Экспертное	Факт		Часов в з.е.	Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль
Считать в плане	Наименование					198	198		7456	7456	670	6353	433	290
Блок 1. Дисциплины (модули)						198	198		7456	7456	670	6353	433	290
Обязательная часть						125	125		4500	4500	410	3821	269	200
+	Философия	2				3	3	36	108	108	10	89	9	8
+	Социология физической культуры		2			3	3	36	108	108	10	94	4	4
+	История	1				3	3	36	108	108	12	87	9	6
+	Иностранный язык	1	1			6	6	36	216	216	20	183	13	6
+	Русский язык и культура речи		1			3	3	36	108	108	16	88	4	4
+	Педагогика и психология		11			4	4	36	144	144	22	114	8	8
+	Безопасность жизнедеятельности		2			3	3	36	108	108	8	96	4	8
+	Дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура)		1			2	2	36	72	72	6	62	4	
+	Анатомия человека	11				6	6	36	216	216	26	172	18	10
+	Биомеханика двигательной деятельности	2				3	3	36	108	108	10	89	9	10
+	Биохимия человека	2				3	3	36	108	108	10	89	9	10
+	Физиология человека	2	2			6	6	36	216	216	20	183	13	20
+	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	4				3	3	36	108	108	10	89	9	
+	Возрастная физиология	3				3	3	36	108	108	8	91	9	4
+	Психология физической культуры и спорта	2				3	3	36	108	108	12	87	9	8
+	Педагогика физической культуры	2				3	3	36	108	108	12	87	9	6
+	История физической культуры и спорта	1				3	3	36	108	108	8	91	9	6
+	Менеджмент физической культуры и спорта	3				3	3	36	108	108	6	93	9	4
+	Правовые основы профессиональной деятельности		3			3	3	36	108	108	8	96	4	4
+	Информационные технологии в физической культуре и спорте		1			3	3	36	108	108	8	96	4	4
+	Научно-методическая деятельность		3			3	3	36	108	108	10	94	4	6
+	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта		3			2	2	36	72	72	10	58	4	6
+	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта		3			3	3	36	108	108	6	98	4	4
+	Профилактика применения допинга		4			2	2	36	72	72	10	58	4	
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта		11112 3333			21	21		756	756	56	664	36	4
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)		11			4	4	36	144	144	12	124	8	
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)		11			4	4	36	144	144	8	128	8	
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Единоборства)		33			4	4	36	144	144	12	124	8	2
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Спортивные игры)		33			6	6	36	216	216	18	190	8	2
+	Теория и методика обучения базовым видам спорта (Лыжный спорт)		2			3	3	36	108	108	6	98	4	
+	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте		4			3	3	36	108	108	10	94	4	4
+	Теория спорта	4				3	3	36	108	108	10	89	9	10
+	Управление и организация работы в сфере физической культуры и спорта		5			3	3	36	108	108	10	94	4	4

Курс 5																									
Сессия 1									Сессия 2							Сессия 3									
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Компетенции
20									12		24		375		21		10		22		239		17		
6									4		6		94		4		4		6		89		9		
																									УК-1.1; УК-1.3; УК-1.4; УК-5.1; УК-5.2
																									УК-1.1; УК-1.3; УК-5.1; УК-5.2; ОПК-5.1
																									УК-5.1; УК-5.2
																									УК-4.3; УК-4.4
																									УК-3.2; УК-4.1; УК-4.2; УК-4.4
																									УК-3.2; УК-3.3; УК-6.2
																									УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-7.3
																									УК-7.2; УК-7.3
																									ОПК-1.2; ОПК-9.1; ОПК-9.2
																									ОПК-9.1; ОПК-9.2
																									ОПК-1.2; ОПК-9.1; ОПК-9.2
																									ОПК-1.2; ОПК-9.1; ОПК-9.2
																									УК-7.3; ОПК-15.1
																									ОПК-1.2; ОПК-2.1
																									УК-3.3; УК-6.3; ОПК-2.1; ОПК-3.3; ОПК-6.2; ОПК-9.1; ОПК-9.2; ОПК-10.1
																									УК-3.3; УК-6.3; ОПК-5.2; ОПК-6.2; ОПК-10.1
																									УК-5.1; УК-5.2; ОПК-6.1
																									УК-2.1; УК-2.4; УК-3.1; УК-6.1; УК-9.1; УК-9.2; УК-9.3; ОПК-10.1; ОПК-10.2
																									УК-2.2; УК-2.3; УК-10.1; УК-10.2; УК-10.3; ОПК-8.1; ОПК-12.1; ОПК-12.2
																									УК-1.2; ОПК-11.2; ОПК-16.1; ОПК-16.2
																									УК-1.1; УК-1.2; ОПК-9.2; ОПК-11.1; ОПК-11.2; ПК-1.3
																									УК-7.3; ОПК-6.3
																									УК-8.2; ОПК-7.1; ОПК-15.1; ОПК-15.2; ОПК-15.3
																									ОПК-8.1; ОПК-8.2; ПК-1.3
																									УК-2.1; ОПК-1.2; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-7.2; ОПК-13.1; ОПК-13.3; ОПК-14.2
																									УК-2.1; ОПК-1.2; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-7.2; ОПК-13.1; ОПК-13.3; ОПК-14.2
																									УК-2.1; ОПК-1.2; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-7.2; ОПК-13.1; ОПК-13.3; ОПК-14.2
																									УК-2.1; ОПК-1.2; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-7.2; ОПК-13.1; ОПК-13.3; ОПК-14.2
																									УК-2.1; ОПК-1.2; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-7.2; ОПК-13.1; ОПК-13.3; ОПК-14.2
																									УК-6.3; УК-7.1; УК-7.3; ОПК-3.3; ОПК-4.2; ОПК-6.1
																									УК-1.1; ОПК-1.1; ОПК-14.1; ОПК-14.2
3									4		6		94		4	з									УК-3.1; УК-3.2; УК-4.1; ОПК-10.2; ОПК-12.1; ОПК-12.2; ПК-3.1

-	-	Форма контроля				з.е.		-	Итого акад. часов					
		Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Экспертное	Факт		Часов в з.е.	Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль
+	Основы юношеского спорта	5				3	3	36	108	108	10	89	9	8
+	Прогнозирование и отбор в спорте		4			2	2	36	72	72	10	58	4	2
+	Профилактика асоциальных явлений		4			2	2	36	72	72	6	62	4	6
+	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий		4			3	3	36	108	108	6	98	4	4
+	Теория и методика физической культуры	3	3			6	6	36	216	216	14	189	13	12
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						73	73		2956	2956	260	2532	164	90
+	Спортивная морфология	4				3	3	36	108	108	6	93	9	
+	Культурология	2				3	3	36	108	108	6	93	9	4
+	Математическая статистика		2			2	2	36	72	72	8	60	4	6
+	Спортивная метрология		3			2	2	36	72	72	6	62	4	6
+	Спортивная биохимия		4			2	2	36	72	72	10	58	4	6
+	Физиология спорта	4				3	3	36	108	108	10	89	9	6
+	Лечебная физическая культура		4			3	3	36	108	108	12	92	4	8
+	Экономика физической культуры и спорта		4			2	2	36	72	72	6	62	4	4
+	Комплексный контроль в спорте		5			3	3	36	108	108	8	96	4	4
+	Теория и методика физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях		2			2	2	36	72	72	8	60	4	4
+	Дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1)		4			3	3		108	108	8	96	4	2
-	Деловой русский язык		4			3	3	36	108	108	8	96	4	2
+	Делопроизводство		4			3	3	36	108	108	8	96	4	2
+	Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)	3	1122			3	15	15		540	540	42	473	25
+	Теория и методика избранного вида спорта (сложнокоординационные виды спорта)	3	1122		3	15	15	36	540	540	42	473	25	
-	Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры)	3	1122		3	15	15	36	540	540	42	473	25	
-	Теория и методика избранного вида спорта (циклические виды спорта)	3	1122		3	15	15	36	540	540	42	473	25	
-	Теория и методика избранного вида спорта (единоборства)	3	1122		3	15	15	36	540	540	42	473	25	
+	Дисциплины (модули) по выбору 3 (ДВ.3)	3	23			8	8		288	288	30	241	17	
+	Повышение профессионального мастерства в циклических видах спорта	3	23			8	8	36	288	288	30	241	17	
-	Повышение профессионального мастерства в спортивных играх	3	23			8	8	36	288	288	30	241	17	
-	Повышение профессионального мастерства в единоборствах	3	23			8	8	36	288	288	30	241	17	
-	Повышение профессионального мастерства в сложнокоординационных видах спорта	3	23			8	8	36	288	288	30	241	17	
+	Дисциплины (модули) по выбору 4 (ДВ.4)	4				4	4		144	144	12	123	9	4
+	Современные технологии научных исследований в сложнокоординационных видах спорта	4				4	4	36	144	144	12	123	9	4
-	Современные технологии научных исследований в единоборствах	4				4	4	36	144	144	12	123	9	4
-	Современные технологии научных исследований в спортивных играх	4				4	4	36	144	144	12	123	9	4

Курс 2																								
-		Сессия 1							Сессия 2							Сессия 3								
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.
17									4		18		218		12		8		28		431		25	
3																	2		4		93		9	э
2									2		6		60		4	з								
2																	2		6		60		4	з
7									2		6		96		4	з			6		134		4	з
7									2		6		96		4	з			6		134		4	з
7									2		6		96		4	з			6		134		4	з
7									2		6		96		4	з			6		134		4	з
3																	4		6		94		4	з
3																	4		6		94		4	з
3																	4		6		94		4	з
3																	4		6		94		4	з

Курс 4																								
-		Сессия 1							Сессия 2							Сессия 3								
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.
2									4		6		58		4	з								
2																	2		4		62		4	з
3									2		4		98		4	з								
24									14		22		334		26		14		24		404		26	
3																	2		4		93		9	э
2									4		6		58		4	з								
3									4		6		89		9	э								
3																	4		8		92		4	з
2									2		4		62		4	з								
3																	4		4		96		4	з
3																	4		4		96		4	з
4																	4		8		123		9	э
4																	4		8		123		9	э
4																	4		8		123		9	э
4																	4		8		123		9	э

Курс 5																									
-		Сессия 1							Сессия 2							Сессия 3							-		
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Компетенции
3																	4		6		89		9	э	ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-13.1; ОПК-13.2; ОПК-13.3
																									ОПК-2.1; ОПК-2.2; ОПК-2.3
																									ОПК-5.1; ОПК-6.2
																									ОПК-3.2; ОПК-13.1; ОПК-13.2; ОПК-13.3; ПК-2.1; ПК-3.3
																									ОПК-7.1; ОПК-14.3; ПК-4.1; ПК-4.2
14									8	18		281		17			6	16		150		8			УК-1.3; ПК-1.1
																									УК-5.1; УК-5.2
																									УК-1.1; УК-1.2
																									УК-2.1; УК-2.2; ПК-2.1; ПК-3.1
																									УК-1.3; ПК-1.3
																									УК-1.3; ПК-1.3
																									УК-6.3; ПК-1.1; ПК-4.2
																									УК-2.4; УК-9.1; УК-9.2; УК-9.3
3									2	6		96		4	э										УК-2.1; УК-2.2; ПК-1.1; ПК-3.1
																									ПК-4.1; ПК-4.2
																									УК-3.2; УК-4.1; УК-4.2; УК-4.4; ПК-2.2
																									УК-3.2; УК-4.1; УК-4.2; УК-4.4; ПК-2.2
																									УК-3.2; УК-4.1; УК-4.2; УК-4.4; ПК-2.2
																									УК-2.3; УК-4.4; ПК-1.1; ПК-1.2
																									УК-2.3; УК-4.4; ПК-1.1; ПК-1.2
																									УК-2.3; УК-4.4; ПК-1.1; ПК-1.2
																									УК-2.3; УК-4.4; ПК-1.1; ПК-1.2
																									УК-6.3; УК-7.2; ПК-3.2
																									УК-6.3; УК-7.2; ПК-3.2
																									УК-6.3; УК-7.2; ПК-3.2
																									УК-6.3; УК-7.2; ПК-3.2
																									УК-1.3; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; ПК-1.3; ПК-3.2
																									УК-1.3; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; ПК-1.3; ПК-3.2
																									УК-1.3; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; ПК-1.3; ПК-3.2
																									УК-1.3; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; ПК-1.3; ПК-3.2

-	-	Форма контроля				з.е.		-	Итого акад.часов					
		Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Экспертное	Факт		Часов в з.е.	Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль
-	Современные технологии научных исследований в циклических видах спорта	4				4	4	36	144	144	12	123	9	4
+	Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)		5			2	2		72	72	12	56	4	10
+	Спортивный массаж		5			2	2	36	72	72	12	56	4	10
-	Общий массаж		5			2	2	36	72	72	12	56	4	10
+	Дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6)	5				3	3		108	108	10	89	9	6
+	Планирование тренировочного процесса в циклических видах спорта	5				3	3	36	108	108	10	89	9	6
-	Планирование тренировочного процесса в единоборствах	5				3	3	36	108	108	10	89	9	6
-	Планирование тренировочного процесса в спортивных играх	5				3	3	36	108	108	10	89	9	6
-	Планирование тренировочного процесса в сложнокоординационных видах спорта	5				3	3	36	108	108	10	89	9	6
+	Дисциплины (модули) по выбору 7 (ДВ.7)		5			3	3		108	108	8	96	4	6
+	Эволюционная физиология		5			3	3	36	108	108	8	96	4	6
-	Экстремальные и патологические состояния в спорте		5			3	3	36	108	108	8	96	4	6
+	Дисциплины (модули) по выбору 8 (ДВ.8)		5			3	3		108	108	10	94	4	6
+	Основы организации и проведения судейства соревнований по циклическим видам спорта		5			3	3	36	108	108	10	94	4	6
-	Основы организации и проведения судейства соревнований по единоборствам		5			3	3	36	108	108	10	94	4	6
-	Основы организации и проведения судейства соревнований по спортивным играм		5			3	3	36	108	108	10	94	4	6
-	Основы организации и проведения судейства соревнований по сложнокоординационным видам спорта		5			3	3	36	108	108	10	94	4	6
+	Дисциплины (модули) по выбору 9 (ДВ.9)	4	3			7	7		252	252	20	219	13	8
+	Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивные игры)	4	3			7	7	36	252	252	20	219	13	8
-	Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (циклические виды спорта)	4	3			7	7	36	252	252	20	219	13	8
-	Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (единоборства)	4	3			7	7	36	252	252	20	219	13	8
-	Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (сложнокоординационные виды спорта)	4	3			7	7	36	252	252	20	219	13	8
+	Дисциплины по физической культуре и спорту		11223						328	328	28	280	20	
+	Прикладная физическая культура		11223						328	328	28	280	20	
-	Адаптивная физическая культура		11223						328	328	28	280	20	
Блок 2.Практика						33	33		1188	1188	66	1102	20	
Обязательная часть						21	21		756	756	42	702	12	
+	Учебная практика: педагогическая			4		9	9	36	324	324	18	302	4	
+	Производственная практика: профессионально-ориентированная практика			4		9	9	36	324	324	18	302	4	

Курс 5																									
Сессия 1									Сессия 2									Сессия 3							-
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Компетенции
																									УК-1.3; УК-2.1; УК-2.2; УК-2.3; ПК-1.3; ПК-3.2
2																	2	10			56		4	з	ПК-1.3
2																	2	10			56		4	з	ПК-1.3
2																	2	10			56		4	з	ПК-1.3
3									4	6			89		9	э									УК-1.1; ПК-1.1
3									4	6			89		9	э									УК-1.1; ПК-1.1
3									4	6			89		9	э									УК-1.1; ПК-1.1
3									4	6			89		9	э									УК-1.1; ПК-1.1
3									2	6			96		4	з									УК-8.1; ПК-1.2
3									2	6			96		4	з									УК-8.1; ПК-1.2
3																	4	6			94		4	з	ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-2.3
3																	4	6			94		4	з	ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-2.3
3																	4	6			94		4	з	ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-2.3
3																	4	6			94		4	з	ПК-2.1; ПК-2.2; ПК-2.3
																									УК-1.3; УК-2.2; ПК-1.2
																									УК-1.3; УК-2.2; ПК-1.2
																									УК-1.3; УК-2.2; ПК-1.2
																									УК-1.3; УК-2.2; ПК-1.2
																									УК-7.2; УК-7.3
																									УК-7.2; УК-7.3
15													200	12	4										298 18 8
3																									98 6 4
																									ОПК-1.1; ОПК-1.2; ОПК-3.2; ОПК-6.3; ОПК-7.1; ОПК-10.2; ОПК-14.2; ОПК-14.3; ПК-3.1; ПК-4.1; ПК-4.2
																									ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-14.1; ОПК-14.2; ОПК-15.3; ПК-1.1; ПК-2.2

-	-	Форма контроля				з.е.		-	Итого акад. часов					
Считать в плане	Наименование	Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	КР	Экспертное	Факт	Часов в з.е.	Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Конт роль	Интер часы
+	Производственная практика: преддипломная практика			5		3	3	36	108	108	6	98	4	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						12	12		432	432	24	400	8	
+	Производственная практика: тренерская практика			5		6	6	36	216	216	12	200	4	
+	Производственная практика: организационная практика			5		6	6	36	216	216	12	200	4	
Блок 3. Государственная итоговая аттестация						9	9		324	324	28	296		
+	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					6	6	36	216	216	20	196		
+	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					3	3	36	108	108	8	100		
ФТД. Факультативы						8	8		288	288	36	244	8	10
+	Естественно-научные основы физической культуры		1			2	2	36	72	72	10	58	4	
+	Организационно-методическое обеспечение в спортивной школе		2			2	2	36	72	72	10	62		
+	Основы информационно-библиографической культуры		3			2	2	36	72	72	6	62	4	4
+	Руководство организацией физкультурно-оздоровительной работы		3			2	2	36	72	72	10	62		6

Курс 3																									
-	Сессия 1								Сессия 2								Сессия 3								
з.е. на курсе	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	Лек	Лаб	Пр	КНИР	СР	КРНП	Конт роль	Формы контр.	
4									4			6			62			2			4			62	4
2																	2			4			62	4	3
2									4			6			62								3		

