









49.03.01  
Физическая культура  
Физическая культура

Условия освоения ООП: Полный срок  
Технология освоения ООП: Традиционная  
фактический срок освоения ООП: 5 лет

Шифр направления:  
Направление:  
Образовательная программа:  
Уровень: Бакалавр  
Нормативный срок освоения ООП: 5 лет  
форма обучения: Заочная  
Стандарт ВО: СУОС

Одна зачетная единица: 36ч.

№ п/п	Индекс	Наименование дисциплин	Объем работы в часах и виды учебной нагрузки										Номер модуля/дисциплины		
			Всего часов	В т.ч. контактная работа	Аудиторная			Контактная				Самостоятельная работа		В т.ч. контактная работа по промежуточной аттестации	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Общая трудоемкость основной образовательной программы	8968	1233.94	566	259	295	12	258	294	12	8402	96.60	72.01	
	Б1	Дисциплины (модули)	7564	1060.61	566	259	295	12	258.00	294.00	12.00	6998	96.60	72.01	
	1 Б1.Б	Обязательная часть	7132	1060.61					258.00	294.00	12.00	98	1.50	0.25	
	2 М.1.1	Практика эффективной коммуникации	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	3 1.1.1	Практика эффективной коммуникации	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	4 М.1.2	Иностраный язык	288	25.58	20	0	20	0		20.00		268	3.00	2.58	1153796
	5 1.2.1	Иностраный язык	288	25.58	20	0	20	0		20.00		268	3.00	2.58	
	6 М.1.3	Безопасность жизнедеятельности	72	7.15	6	2	4	0	2.00	4.00		66	0.90	0.25	1148511
	7 1.3.1	Безопасность жизнедеятельности	72	7.15	6	2	4	0	2.00	4.00		66	0.90	0.25	
	8 М.1.4	Мировоззренческие основы профессиональной деятельности	216	23.50	20	12	8	0	12.00	8.00		196	3.00	0.50	
	9 1.4.1	История	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	10 1.4.2	Философия	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	11 М.1.5	Научная картина мира	180	18.90	16	10	6	0	10.00	6.00		164	2.40	0.50	1148027
	12 1.5.1	Естественнонаучная картина мира	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	13 1.5.2	Логика и теория аргументации	72	7.15	6	4	2	0	4.00	2.00		66	0.90	0.25	1107004
	14 М.1.6	Информационные технологии и сервисы	108	11.75	10	6	0	4	6.00		4.00	98	1.50	0.25	1153797
	15 1.6.1	Информационные технологии и сервисы	108	11.75	10	6	0	4	6.00		4.00	98	1.50	0.25	
	16 М.1.7	Основы проектной деятельности	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	1153827
	17 1.7.1	Основы проектной деятельности	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	0.25	
	18 М.1.8	Организационно-методические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	216	27.66	20	10	10	0	10.00	10.00		196	3.00	4.66	1153763
	19 1.8.1	Методическая деятельность в образовательных учреждениях	108	13.83	10	6	4	0	6.00	4.00		98	1.50	2.33	
	20 1.8.2	Методическая деятельность в спортивных школах	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00		98	1.50	2.33	
	21 М.1.9	Теоретические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	540	67.54	42	22	20	0	22.00	20.00		498	12.30	13.24	
	22 1.9.1	История физической культуры и спорта	108	11.53	8	4	4	0	4.00	4.00		100	1.20	2.33	
	23 1.9.2	Методика физического воспитания	108	17.75	10	6	4	0	6.00	4.00		98	4.50	3.25	
	24 1.9.3	Педагогика физической культуры и спорта	180	22.13	12	6	6	0	6.00	6.00		168	4.80	5.33	
	25 1.9.4	Теория физической культуры и спорта	144	16.13	12	6	6	0	6.00	6.00		132	1.80	2.33	
	26 М.1.10	Биологические основы двигательной деятельности	684	81.09	64	30	26	8	30.00	26.00	8.00	620	9.60	7.49	

27	1.10.1	Анатомия человека	288	30.18	24	12	12	0	12.00	12.00	264	3.60	2.58	1105000
28	1.10.2	Биохимия двигательной деятельности	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
29	1.10.3	Физиология спорта	108	16.35	14	6	4	4	6.00	4.00	94	2.10	0.25	1134084
30	1.10.4	Физиология человека	180	20.73	16	4	4	4	8.00	4.00	164	2.40	2.33	
31	<b>М.1.11</b>	<b>Теория и методика базовых видов спорта</b>	<b>720</b>	<b>79.04</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>16.00</b>	<b>46.00</b>	<b>658</b>	<b>9.30</b>	<b>7.74</b>	
32	1.11.1	Атлетические виды легкой атлетики	108	11.75	10	0	10	0		10.00	98	1.50	0.25	
33	1.11.2	Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту	108	7.15	6	0	6	0		6.00	102	0.90	0.25	
34	1.11.3	Теоретико-методические основы лыжного спорта	144	16.13	12	4	8	0	4.00	8.00	132	1.80	2.33	
35	1.11.4	Теория и методика гимнастики	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
36	1.11.5	Теория и методика плавания	144	14.05	12	4	8	0	4.00	8.00	132	1.80	0.25	
37	1.11.6	Циклические виды легкой атлетики	108	16.13	12	4	8	0	4.00	8.00	96	1.80	2.33	
38	<b>М.1.12</b>	<b>Теория и методика игровых видов спорта</b>	<b>612</b>	<b>65.21</b>	<b>52</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>22.00</b>	<b>30.00</b>	<b>560</b>	<b>7.80</b>	<b>5.41</b>	
39	1.12.1	Баскетбол	144	16.13	12	4	8	0	4.00	8.00	132	1.80	2.33	1106639
40	1.12.2	Гандбол	144	14.05	12	4	8	0	4.00	8.00	132	1.80	0.25	
41	1.12.3	Методика проведения учебно-тренировочных занятий по игровым видам спорта	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
42	1.12.4	Тактические взаимодействия в игровых видах спорта	108	13.83	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	2.33	
43	1.12.5	Футбол	108	11.75	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	0.25	
44	<b>М.1.13</b>	<b>Русский язык и культура речи</b>	<b>108</b>	<b>9.45</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4.00</b>	<b>4.00</b>	<b>100</b>	<b>1.20</b>	<b>0.25</b>	
45	1.13.1	Русский язык и культура речи	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
46	<b>М.1.14</b>	<b>Основы научно-методической деятельности</b>	<b>108</b>	<b>11.75</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>98</b>	<b>1.50</b>	<b>0.25</b>	<b>1126320</b>
47	1.14.1	Основы научно-методической деятельности	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	0.25	
48	<b>М.1.15</b>	<b>Основы тренерской деятельности</b>	<b>432</b>	<b>52.56</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16.00</b>	<b>20.00</b>	<b>396</b>	<b>8.40</b>	<b>8.16</b>	
49	1.15.1	Биомеханика спортивной деятельности	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
50	1.15.2	Основы антидопингового обеспечения	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
51	1.15.3	Планирование циклов спортивной подготовки	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	1126325
52	1.15.4	Теория спортивной подготовки	108	19.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	4.50	5.33	
53	<b>М.1.16</b>	<b>Теория и методика рекреационной деятельности</b>	<b>324</b>	<b>35.03</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>16.00</b>	<b>12.00</b>	<b>296</b>	<b>4.20</b>	<b>2.83</b>	
54	1.16.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и рекреации	108	13.83	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	2.33	
55	1.16.2	Методика и организация оздоровительной работы	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	0.25	1131977
56	1.16.3	Подвижные игры	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
57	<b>М.1.17</b>	<b>Основы деятельности спортивного судьи</b>	<b>432</b>	<b>46.56</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16.00</b>	<b>20.00</b>	<b>396</b>	<b>5.40</b>	<b>5.16</b>	
58	1.17.1	Судейство в игровых видах спорта	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
59	1.17.2	Судейство в легкой атлетике	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
60	1.17.3	Судейство в лыжном спорте	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
61	1.17.4	Судейство в плавании	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
62	<b>М.1.18</b>	<b>Теоретические основы организационно-управленческой деятельности</b>	<b>288</b>	<b>25.58</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10.00</b>	<b>10.00</b>	<b>288</b>	<b>3.00</b>	<b>2.58</b>	
63	1.18.1	Менеджмент физической культуры и спорта	180	16.13	12	6	6	0	6.00	6.00	168	1.80	2.33	1106646
64	1.18.2	Спортивные сооружения	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	1106647
65	<b>М.1.19</b>	<b>Медицинские аспекты тренерской деятельности</b>	<b>504</b>	<b>49.08</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20.00</b>	<b>20.00</b>	<b>464</b>	<b>6.00</b>	<b>3.08</b>	
66	1.19.1	Основы спортивного питания	144	11.75	10	4	6	0	4.00	6.00	134	1.50	0.25	
67	1.19.2	Первая доврачебная помощь	144	11.75	10	4	6	0	4.00	6.00	134	1.50	0.25	
68	1.19.3	Спортивная медицина	108	13.83	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	2.33	
69	1.19.4	Фармакология в спорте	108	11.75	10	6	4	0	6.00	4.00	98	1.50	0.25	
70	<b>М.1.20</b>	<b>Психологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>540</b>	<b>52.78</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>18.00</b>	<b>20.00</b>	<b>502</b>	<b>8.70</b>	<b>6.08</b>	
71	1.20.1	Основы работы с болельщиками	144	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	136	1.20	0.25	
72	1.20.2	Психодиагностика в спорте	144	11.75	10	4	6	0	4.00	6.00	134	1.50	0.25	1126329
73	1.20.3	Психология физической культуры и спорта	144	22.13	12	6	6	0	6.00	4.00	132	4.80	5.33	1126330
74	1.20.4	Психотехнологии в спорте	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	1125435
75	<b>М.1.21</b>	<b>Коммерциализация физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>144</b>	<b>11.75</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4.00</b>	<b>6.00</b>	<b>134</b>	<b>1.50</b>	<b>0.25</b>	

76	1.21.1	Коммерциализация физкультурно-спортивной деятельности	144	11.75	10	4	6	0	4.00	6.00	134	1.50	0.25	
77	М.1.22	Физическая культура и спорт	400	335.15	6	6	0	0	6.00		394	0.90	0.25	1153800
78	1.22.1	Прикладная физическая культура	328	328.00	0	0	0	0			328			
79	1.22.2	Физическая культура	72	7.15	6	6	0	0	6.00		66	0.90	0.25	
80	Б1.В	Формируемая участниками образовательных отношений	432											
81	Б1.В.ВВ	По выбору студента	432	37.11	28	12	16	0	12.00	16.00	430	4.20	4.91	
82	М.1.23	Основы фитнеса	308								296			
83	1.23.1	Методические основы учебно-тренировочных занятий в фитнесе	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
84	1.23.2	Теоретические основы фитнеса	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
85	1.23.3	Фитнес-йога	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	1129641
86	М.1.24	Оздоровительная физическая культура	324	37.11	28	12	16	0	12.00	16.00	296	4.20	4.91	
87	1.24.1	Основы производственной гимнастики	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
88	1.24.2	Теоретические основы здорового образа жизни	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
89	1.24.3	Физическая культура в здоровом образе жизни	108	13.83	10	4	6	0	4.00	6.00	98	1.50	2.33	
90	М.1.25	Майнор	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
91	1.25.1	Майнор 1	108	9.45	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20	0.25	
92	Б2.Б	Практика	1080	173.33	0	0	0	0			1080			
93	М.2.1	Обязательная часть	1080	173.33										1143192
94	2.1.1	Производственная практика, организационно-управленческая	144	2.67	0	0	0	0			144			
95	2.1.2	Производственная практика, педагогическая	180	3.33	0	0	0	0			180			
96	2.1.3	Производственная практика, преддипломная	108	2.00	0	0	0	0			108			
97	2.1.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная	108	2.00	0	0	0	0			108			
98	2.1.5	Производственная практика, тренерская	180	3.33	0	0	0	0			180			
99	2.1.6	Учебная практика, ознакомительная	72	32.00	0	0	0	0			72			
100	2.1.7	Учебная практика, организационная	72	32.00	0	0	0	0			72			
101	2.1.8	Учебная практика, практика по получению первичных педагогических умений	108	48.00	0	0	0	0			108			
102	2.1.9	Учебная практика, практика по получению первичных тренерских умений	108	48.00	0	0	0	0			108			
Б3		Государственная итоговая аттестация	324		0	0	0	0			324			
103	Б3.Б	Обязательная часть	324											
104	М.3.1	Государственная итоговая аттестация	324		0	0	0	0			324			1143015
105	3.1.1	Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы	216		0	0	0	0			216			
106	3.1.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	108		0	0	0	0			108			
Б4		Факультативы	324	27.60	24	12	12	0	12.00	12.00	300	3.60		
107	Б4.В	Формируемая участниками образовательных отношений	324	27.60					12.00	12.00		3.60		
108	М.4.1	Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья	216	18.40	16	8	8	0	8.00	8.00	200	2.40		
109	4.1.1	Основы личностного роста	108	9.20	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20		
110	4.1.2	Развитие ресурсов организма	108	9.20	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20		
111	М.4.2	Психология здоровья	108	9.20	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20		
112	4.2.1	Психология здоровья	108	9.20	8	4	4	0	4.00	4.00	100	1.20		1131008