

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»  
Институт физической культуры и спорта

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

А.И. Голиков

по доверенности от 11 января 2021 г. № 20/2-8-25

марта 2021 г.

49.03.01

Направление: Физическая культура

Направленность: Технология физической культуры и массового спорта  
Кафедра: Спортивно-оздоровительный туризм и массовый спорт

Квалификация: бакалавр
Форма обучения: заочная
Срок получения образования: 4г 6м

Год начала подготовки (по учебному плану) 2021  
Образовательный стандарт (ФГОС) № 940 от 19.09.2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ДОКО

/ Т.Е. Алексеева/

Директор ИФКиС

/ Н.Е. Гоголев/











Нормы времени расчета контактной работы по практикам, промежуточной аттестации, ГИА

Промежуточная аттестация	Зачет/ зачет с оценкой	0,17 часа (10 минут)
	Экзамен	устный - 0,25 часа (15 минут), письменный - не более 4 часов
	Консультация перед экзаменом	2 акад. часа
Практики	Учебная практика	не менее 2 часов на каждые 3 з.е.
	Производственная практика	не менее 2 часов на каждые 3 з.е.
Государственная итоговая аттестация	Подготовка ВКР, подготовка к процедуре защиты ВКР	22 акад. часа
	Защита ВКР	15 мин.

Единицы измерения: акад. час =45 мин., час=60 мин. или 1,33 акад. часа, 1 з.е.= 36 акад.ч.

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия 1										Летняя сессия 2										Итого за 1 курс										Каф.	Курсы					
			Контроль	Академических часов								Дней	Контроль	Академических часов								Дней	Контроль	Академических часов								з.е.			Неделя				
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль			Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль			Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль					Всего			
ИТОГО (с факультативами)				<b>720</b>									20		<b>972</b>											20		<b>1692</b>								<b>47</b>	30 5/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>720</b>											<b>972</b>													<b>1692</b>							<b>47</b>				
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>				<b>720</b>	<b>113</b>	<b>32</b>		<b>52</b>	<b>29</b>	<b>575</b>	<b>32</b>			<b>864</b>	<b>138</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>34</b>	<b>681</b>	<b>45</b>						<b>1584</b>	<b>251</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>106</b>	<b>63</b>	<b>1256</b>	<b>77</b>	<b>44</b>	ТО: 23 1/6 Э: 5 2/3			
1	Б1.О.02	История (история России, всеобщая история)	За	108	16	6		6	4	88	4																За	108	16	6		6	4	88	4	3		52	1
2	Б1.О.03	Иностранный язык		72	11			8	3	61			За	108	16			12	4	88	4						За	180	27			20	7	149	4	5		34	12
3	Б1.О.04	Безопасность жизнедеятельности											За	108	16	6		6	4	88	4						За	108	16	6		6	4	88	4	3		105	1
4	Б1.О.05	Физическая культура и спорт											За	72	13	10			3	55	4						За	72	13	10		3	55	4	2		101	1	
5	Б1.О.06	Русский язык и культура речи	ЗаО	108	16	6		6	4	88	4															ЗаО	108	16	6		6	4	88	4	3		91	1	
6	Б1.О.07	Основы права	За	72	11	4		4	3	57	4															За	72	11	4		4	3	57	4	2		25	1	
7	Б1.О.08	Экономика	За	72	11	4		4	3	57	4															За	72	11	4		4	3	57	4	2		129	1	
8	Б1.О.09	Социальная психология											За	72	11	4		4	3	57	4						За	72	11	4		4	3	57	4	2		96	1
9	Б1.О.10	Введение в сквозные цифровые технологии											За	108	16	6	6		4	88	4						За	108	16	6	6		4	88	4	3		107	1
10	Б1.О.11	Основы проектной деятельности в спорте											За	72	13	4		6	3	55	4						За	72	13	4		6	3	55	4	2		100	1
11	Б1.О.12	Динамическая анатомия	За	72	11	4		4	3	57	4			Эк	108	16	6		6	4	83	9					Эк За	180	27	10		10	7	140	13	5		46	1
12	Б1.О.19	Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности:	За(2)	144	26	8		12	6	110	8			За(2)	144	26	8		12	6	110	8					За(4)	288	52	16		24	12	220	16	8			1234
13	Б1.О.19.01	Теория и методика обучения гимнастики	За	72	13	4		6	3	55	4			За	72	13	4		6	3	55	4					За(2)	144	26	8		12	6	110	8	4		101	123
14	Б1.О.19.02	Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр	За	72	13	4		6	3	55	4			За	72	13	4		6	3	55	4					За(2)	144	26	8		12	6	110	8	4		101	123
15	Б1.В.ДВ.04.01	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	11			8	3	57	4			За	72	11			8	3	57	4					За(2)	144	22			16	6	114	8	4		101	1234
16	Б1.В.ДВ.04.02	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по адаптивной физической культуре	За	72	11			8	3	57	4			За	72	11			8	3	57	4					За(2)	144	22			16	6	114	8	4		46	1234
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			За(7) ЗаО										Эк За(9)										Эк За(16) ЗаО																
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																				
	Б2.О.01(У)	Учебная ознакомительная практика											ЗаО	108						108						ЗаО	108						108		3	2			
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																				
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																		10					



№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия 5										Дней	Летняя сессия 6										Дней	Итого за 3 курса										Неделя	Каф.	Курсы		
			Контроль	Академических часов								Конт роль		Контроль	Академических часов								Конт роль		Академических часов								з.е.						
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль			Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Конт роль		Всего					
ИТОГО (с факультативами)				<b>936</b>									25		<b>1152</b>													<b>2088</b>								<b>58</b>	39 4/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>936</b>										<b>1152</b>													<b>2088</b>							<b>58</b>					
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>				<b>936</b>	<b>137</b>	<b>42</b>		<b>58</b>	<b>37</b>	<b>752</b>	<b>47</b>			<b>828</b>	<b>128</b>	<b>42</b>		<b>54</b>	<b>32</b>	<b>658</b>	<b>42</b>				<b>1764</b>	<b>265</b>	<b>84</b>		<b>112</b>	<b>69</b>	<b>1410</b>	<b>89</b>	<b>49</b>	ТО: 26 1/2 Э: 7 1/6					
1	Б1.О.13	Спортивная физиология	Эк	144	22	8		8	6	113	9														Эк	144	22	8		8	6	113	9	4		46	23		
2	Б1.О.17	Теория и методика физической культуры и спорта	КР	72	11	4		4	3	61			За	72	15	6		6	3	53	4				За КР	144	26	10		10	6	114	4	4		105	234		
3	Б1.О.18	Основы научно-методической деятельности в физической культуре											За	108	16	6		6	4	88	4				За	108	16	6		6	4	88	4	3		105	34		
4	Б1.О.19	Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности:	Эк За(2)	288	46	14		22	10	225	17		Эк(2)	216	32	12		12	8	166	18				Эк(3) За(2)	504	78	26		34	18	391	35	14		1234			
5	Б1.О.19.01	Теория и методика обучения гимнастики	Эк	144	22	6		10	6	113	9														Эк	144	22	6		10	6	113	9	4		101	123		
6	Б1.О.19.02	Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр	За	72	12	4		6	2	56	4		Эк	108	16	6		6	4	83	9				Эк За	180	28	10		12	6	139	13	5		101	123		
7	Б1.О.19.03	Теория и методика обучения лыжному спорту	За	72	12	4		6	2	56	4		Эк	108	16	6		6	4	83	9				Эк За	180	28	10		12	6	139	13	5		101	3		
8	Б1.О.21	Теория и методика спортивной подготовки	Эк	180	20	6		6	8	151	9														Эк	180	20	6		6	8	151	9	5		100	23		
9	Б1.О.23	Организация и судейство спортивно-массовых мероприятий											За	108	16	4		8	4	88	4				За	108	16	4		8	4	88	4	3		101	3		
10	Б1.В.02	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности											За	108	16	6		6	4	88	4				За	108	16	6		6	4	88	4	3		46	3		
11	Б1.В.03	Психология физической культуры и спорта	За	108	16	6		6	4	88	4														За	108	16	6		6	4	88	4	3		11	3		
12	Б1.В.07	Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	За	72	11	4		4	3	57	4		ЗаО	144	22	8		8	6	118	4				За ЗаО	216	33	12		12	9	175	8	6		101	3		
13	Б1.В.ДВ.04.01	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	11			8	3	57	4		За	72	11			8	3	57	4				За(2)	144	22			16	6	114	8	4		101	1234		
14	Б1.В.ДВ.04.02	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по адаптивной физической культуре	За	72	11			8	3	57	4		За	72	11			8	3	57	4				За(2)	144	22			16	6	114	8	4		46	1234		
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк(3) За(5) КР										Эк(2) За(5) ЗаО										Эк(5) За(10) ЗаО КР																
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																				
	Б2.О.04(П)	Производственная педагогическая практика											ЗаО	324						324					ЗаО	324							324		9	6			
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																				
<b>КАНИКУЛЫ</b>																																			10				

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия 7								Дней	Летняя сессия 8								Дней	Итого за 4 курс										Неделя	Каф.	Курсы			
			Контроль	Академических часов								Контроль	Академических часов								Контроль	Академических часов							з.е.							
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР			Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КСР			СР	Конт роль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр		КСР				СР	Конт роль	Всего
ИТОГО (с факультативами)				<b>864</b>							25		<b>1044</b>												<b>1908</b>								<b>53</b>	39 4/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				<b>864</b>									<b>1044</b>												<b>1908</b>							<b>53</b>				
<b>ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)</b>				<b>756</b>	<b>123</b>	<b>38</b>		<b>56</b>	<b>29</b>	<b>600</b>	<b>33</b>		<b>936</b>	<b>143</b>	<b>52</b>		<b>54</b>	<b>37</b>	<b>737</b>	<b>56</b>				<b>1692</b>	<b>266</b>	<b>90</b>		<b>110</b>	<b>66</b>	<b>1337</b>	<b>89</b>	<b>47</b>	ТО: 28 1/3 Э: 7 1/3			
1	Б1.О.14	Спортивная кинезиология	За	108	20	8		8	4	84	4													За	108	20	8		8	4	84	4		3		46
2	Б1.О.15	Спортивная метрология	За	108	20	8		8	4	84	4													За	108	20	8		8	4	84	4	3		46	4
3	Б1.О.17	Теория и методика физической культуры и спорта	За	72	13	4		6	3	55	4		Эк	108	16	6		6	4	83	9			Эк За	180	29	10		12	7	138	13	5		105	234
4	Б1.О.18	Основы научно-методической деятельности в физической культуре	Эк	144	22	8		8	6	113	9													Эк	144	22	8		8	6	113	9	4		105	34
5	Б1.О.19	Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности:	За	108	16	4		8	4	88	4		Эк(2)	324	47	16		18	13	259	18			Эк(2) За	432	63	20		26	17	347	22	12			1234
6	Б1.О.19.04	Теория и методика обучения легкой атлетики	За	108	16	4		8	4	88	4		Эк	180	25	10		8	7	146	9			Эк За	288	41	14		16	11	234	13	8		100	4
7	Б1.О.19.05	Теория и методика обучения плавания											Эк	144	22	6		10	6	113	9			Эк	144	22	6		10	6	113	9	4		100	4
8	Б1.О.24	Основы антидопингового обеспечения											За	108	16	6		6	4	88	4			За	108	16	6		6	4	88	4	3		46	4
9	Б1.В.04	Основы детско-юношеского спорта	За	108	16	6		6	4	88	4		Эк	72	11	4		4	3	52	9			Эк За	180	27	10		10	7	140	13	5		101	4
10	Б1.В.05	Массовые виды спорта											За	108	20	8		8	4	84	4			За	108	20	8		8	4	84	4	3		101	45
11	Б1.В.06	Информационные технологии физкультурно-спортивной деятельности для работы с населением											За	72	11	4		4	3	57	4			За	72	11	4		4	3	57	4	2		101	45
12	Б1.В.ДВ.04.01	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	ЗаО	108	16			12	4	88	4													ЗаО	108	16			12	4	88	4	3		101	1234
13	Б1.В.ДВ.04.02	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по адаптивной физической культуре	ЗаО	108	16			12	4	88	4													ЗаО	108	16			12	4	88	4	3		46	1234
14	Б1.В.ДВ.06.01	Подвижные игры											За	72	11	4		4	3	57	4			За	72	11	4		4	3	57	4	2		101	45
15	Б1.В.ДВ.06.02	Оздоровительная азбука											За	72	11	4		4	3	57	4			За	72	11	4		4	3	57	4	2		101	45
16	Б1.В.ДВ.07.01	Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся											За	72	11	4		4	3	57	4			За	72	11	4		4	3	57	4	2		101	45
17	Б1.В.ДВ.07.02	Мониторинг физического состояния человека											За	72	11	4		4	3	57	4			За	72	11	4		4	3	57	4	2		101	45
<b>ФОРМЫ КОНТРОЛЯ</b>			Эк За(5) ЗаО								Эк(4) За(5)								Эк(5) За(10) ЗаО																	
<b>ПРАКТИКИ</b>			(План)																																	
	Б2.О.05(П)	Производственная профессионально-ориентированная практика	ЗаО	108						108			108							108				ЗаО(2)	216							216		6	4	
<b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>			(План)																																	
<b>КАНИКУЛЫ</b>																													10							



		Итого						Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4	Курс 5
		Баз.%	Вар.%	ДВ(от Вар.)%	з.е.							
					Мин.	Макс.	Факт					
	Итого (с факультативами)				216	240	240	47	51	58	53	31
	Итого по ОП (без факультативов)				216	240	240	47	51	58	53	31
Б1	Дисциплины (модули)	69%	31%	53.9%	180	201	201	44	45	49	47	16
Б1.О	Обязательная часть				138	138	138	40	35	33	30	
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений				63	63	63	4	10	16	17	16
Б2	Практика	100%	0%	0%	30	30	30	3	6	9	6	6
Б2.О	Обязательная часть				30	30	30	3	6	9	6	6
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений											
Б3	Государственная итоговая аттестация				6	9	9					9
ФТД	Факультативные дисциплины											
	Учебная нагрузка (акад.час/нед)	ОП, факультативы					50.3	55	54.7	52.4	47.5	34.3
		в период гос. экзаменов										
	Контактная работа (акад.час/год)	обязательная					224.4	251	256	265	266	84
	Обязательные формы контроля	ЭКЗАМЕН (Эк)						1	4	5	5	2
		ЗАЧЕТ (За)						16	13	10	10	1
		ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (ЗаО)						2	2	2	3	3
		КУРСОВАЯ РАБОТА (КР)								1		
	Процент ... занятий от аудиторных (%)	лекционных						42.86%				
	Объём обязательной части от общего объёма программы (%)							70%				
	Объём конт. работы от общего объёма времени на реализацию дисциплин (модулей) (%)							14.83%				