МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уральский государственный университет физической культуры"

План одобрен Ученым советом вуза
Протокол № 9 от 29.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Сериков С.Г.
"01" 04 2024 г.

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе магистратуры

49.04.01

49.04.01 Физическая культура Магистерская программа "Адаптация к физическим (мышечным) нагрузкам"

Программа магистратуры: Адаптация к физическим (мышечным) нагрузкам

Кафедра: Анатомии

Факультет: Оздоровительных технологий и спортивной медицины

Квалификация: магистр

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

Форма обучения: очная форма

Срок получения образования: 2 г.

Образовательный стандарт (ФГОС) № 944 от 19.09.2017

Код	*Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. Профессиональные стандарты*	*Приказ Минтруда*	*Зарегистрировано в Минюст*
05	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ		
05.012	ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	№ 952н от 24.12.2020 г.	25.01.2021 г. № 62203

Основной	*Типы задач профессиональной деятельности*
+	научно-исследовательский
-	аналитический

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УВР _____ / Окишор А.В./

Проректор ПСиЦОП _____ / Клестова О.А./

Декан ОТиСМ _____ / Кондакова О.Н./

Навчалиник УО _____ / Савенко И.А./

Руководитель магистерской программы _____ / Латюшин Я.В./

Календарный учебный график

Мес	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
Числа	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 2	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 - 30	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 4	5 - 11	12 - 18	19 - 25	26 - 1	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 - 1	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 - 3	4 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 31	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 -2	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 - 31
Нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I										*					У	У	У	У У У * * *	* * * * У У	У	У	Э	Э	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	П	П П П П * П	П	Э	Э	К	К	К	К	К	К	К	К
II	П	П	П	П	П	П	П	П	П	* * * * *	П	П	П	П	П	П	Э	К К К * * *	* * * * К К	П	П	П	П	П	П	*	П	*	П	П	П	П	П	П	П	*	Пд Пд Пд Пд Пд *	Пд	Э	К	Д	Г Г Г Г * Г	Г	Д	Д	Д	К	К	К	К	К	К	К	К

Сводные данные

		Курс 1			Курс 2			Итого
		Сем. 1	Сем. 2	Всего	Сем. 3	Сем. 4	Всего	
У П	Теоретическое обучение и практики	13 5/6	13 2/6	27 1/6	15 5/6	9 3/6	25 2/6	52 3/6
Э	Экзаменационные сессии	2	2	4	1	1	2	6
У	Учебная практика	5 5/6		5 5/6				5 5/6
П	Производственная практика		3 5/6	3 5/6		6	6	9 5/6
Пд	Преддипломная практика					1 5/6	1 5/6	1 5/6
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					4	4	4
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена					1 5/6	1 5/6	1 5/6
К	Каникулы	1	8	9	5/6	8	8 5/6	17 5/6
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	1 2/6 (8 дн)	5/6 (5 дн)	2 1/6 (13 дн)	1 2/6 (8 дн)	5/6 (5 дн)	2 1/6 (13 дн)	4 2/6 (26 дн)
Продолжительность обучения		более 39 нед.			более 39 нед.			
Итого		24	28	**52**	19	33	**52**	104
Студентов		4						
Групп		1						

-	-	-	Формы пром. атт.			з.е.		Итого акад.часов				Курс 1															Курс 2														Закрепленная кафедра
												Семестр 1								Семестр 2								Семестр 3								Семестр 4							
Считать в плане	Индекс	Наименование	Экзамен	Зачет	Зачет с оц.	Экспертное	Факт	Экспертное	Конт. раб.	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КАтЗ	СР	КАтЭ	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КАтЗ	СР	КАтЭ	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КАтЗ	СР	КАтЭ	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КАтЗ	СР	КАтЭ	Контроль	Код
Блок 1.Дисциплины (модули)						60	60	2160	554.35	1375.25	230.4	22	24		144	1	542	7.2	73.8	15	20		106	0.5	332.5	7.2	73.8	14	20		126	0.75	303.25	4.8	49.2	9	12		78	0.5	197.5	2.4	33.6	
Обязательная часть						30	30	1080	251.1	730.5	98.4	18	20		124	1	449	4.8	49.2	12	16		80	0.5	281.5	4.8	49.2																
+	Б1.О.01	История и методология науки	1			3	3	108	26.4	57	24.6	3	4		20		57	2.4	24.6																								18
+	Б1.О.02	Информационные технологии в науке и образовании в области физической культуры и спорта		2		3	3	108	24.25	83.75										3	4		20	0.25	83.75																		24
+	Б1.О.03	Философские и социальные проблемы физической культуры	1			3	3	108	26.4	57	24.6	3	4		20		57	2.4	24.6																								18
+	Б1.О.04	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	2	1		6	6	216	50.65	140.75	24.6	3	4		20	0.25	83.75			3	4		20		57	2.4	24.6																		24
+	Б1.О.05	Технология научных исследований в физической культуре		1		3	3	108	24.25	83.75		3	4		20	0.25	83.75																												38
+	Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)		2		3	3	108	24.25	83.75										3	4		20	0.25	83.75																		29
+	Б1.О.07	Иностранный язык		1		3	3	108	24.25	83.75		3			24	0.25	83.75																												13
+	Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1		6	6	216	50.65	140.75	24.6	3	4		20	0.25	83.75			3	4		20		57	2.4	24.6																		16
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						30	30	1080	303.25	644.75	132	4	4		20		93	2.4	24.6	3	4		26		51	2.4	24.6	14	20		126	0.75	303.25	4.8	49.2	9	12		78	0.5	197.5	2.4	33.6	
+	Б1.В.01	Биохимические аспекты адаптации к мышечным нагрузкам	1			4	4	144	26.4	93	24.6	4	4		20		93	2.4	24.6																								32
+	Б1.В.02	Психофизиологические основы адаптации к мышечным нагрузкам	2			3	3	108	32.4	51	24.6									3	4		26		51	2.4	24.6																		10
+	Б1.В.03	Возрастная анатомия, физиология и гигиена физической культуры и спорта	3			3	3	108	30.4	53	24.6																	3	4		24		53	2.4	24.6									10
+	Б1.В.04	Психофизиологические и биохимические основы отбора и прогнозирования в спорте	3			4	4	144	30.4	89	24.6																	4	4		24		89	2.4	24.6									10
+	Б1.В.05	Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния спортсмена	4			4	4	144	32.4	78	33.6																										4	4		26		78	2.4	33.6	17
+	Б1.В.ДВ.01	**Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1**		**3**		2	**2**	**72**	**30.25**	**41.75**																	2	**4**		**26**	**0.25**	**41.75**										
+	Б1.В.ДВ.01.01	Организационно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя		3		2	2	72	30.25	41.75																	2	4		26	0.25	41.75										36
-	Б1.В.ДВ.01.02	Технология физического воспитания		3		2	2	72	30.25	41.75																	2	4		26	0.25	41.75										26
+	Б1.В.ДВ.02	**Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2**		**3**		3	**3**	**108**	**30.25**	**77.75**																	3	**4**		**26**	**0.25**	**77.75**										
+	Б1.В.ДВ.02.01	Проблемы перетренированности и переадаптации в спорте		3		3	3	108	30.25	77.75																	3	4		26	0.25	77.75										24
-	Б1.В.ДВ.02.02	Комплексный контроль в физиологии с основами управления подготовкой спортсмена		3		3	3	108	30.25	77.75																	3	4		26	0.25	77.75										24
+	Б1.В.ДВ.03	**Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3**		**3**		2	**2**	**72**	**30.25**	**41.75**																	2	**4**		**26**	**0.25**	**41.75**										
+	Б1.В.ДВ.03.01	Биоритмология в спорте		3		2	2	72	30.25	41.75																	2	4		26	0.25	41.75										24
-	Б1.В.ДВ.03.02	Медико-биологические и социально-этические проблемы допинга в спорте		3		2	2	72	30.25	41.75																	2	4		26	0.25	41.75										32
+	Б1.В.ДВ.04	**Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.4**		**4**		3	**3**	**108**	**30.25**	**77.75**																										3	**4**		**26**	**0.25**	**77.75**			
+	Б1.В.ДВ.04.01	Питание спортсменов		4		3	3	108	30.25	77.75																										3	4		26	0.25	77.75			10
-	Б1.В.ДВ.04.02	Возрастно-половые реакции человека на физические нагрузки		4		3	3	108	30.25	77.75																										3	4		26	0.25	77.75			10
+	Б1.В.ДВ.05	**Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.5**		**4**		2	**2**	**72**	**30.25**	**41.75**																										2	**4**		**26**	**0.25**	**41.75**			
+	Б1.В.ДВ.05.01	Основы спортивной генетики		4		2	2	72	30.25	41.75																										2	4		26	0.25	41.75			10
-	Б1.В.ДВ.05.02	Фармакологические средства восстановления физической работоспособности спортсмена		4		2	2	72	30.25	41.75																										2	4		26	0.25	41.75			32
Блок 2.Практика						51	51	1836	138	1698		9				24	300			14				38	466			8				22	266			20				54	666			
Обязательная часть						33	33	1188	90	1098		9				24	300			8				22	266			8				22	266			8				22	266			
+	Б2.О.01(У)	Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"			2	8	8	288	22	266										8				22	266																		10
+	Б2.О.02(У)	Учебная (ознакомительная) практика			1	9	9	324	24	300		9				24	300																											10
+	Б2.О.03(П)	Производственная практика "научно-исследовательская работа"			34	16	16	576	44	532																	8				22	266			8				22	266			10
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						18	18	648	48	600										6				16	200											12				32	400			
+	Б2.В.01	**Производственная практика**			**244**	18	**18**	**648**	**48**	**600**										6				**16**	**200**											12				**32**	**400**			
+	Б2.В.01.01(П)	Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"			2	6	6	216	16	200										6				16	200																			10
+	Б2.В.01.02(П)	Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"			4	9	9	324	24	300																										9				24	300			10
+	Б2.В.01.03(Пд)	Производственная практика "преддипломная"			4	3	3	108	8	100																										3				8	100			10
Блок 3.Государственная итоговая аттестация						9	9	324	38	286																										9					286	38		
+	Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				3	3	108	6	102																										3					102	6		10
+	Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы				6	6	216	32	184																										6					184	32		10
ФТД.Факультативы						2	2	72	48.5	23.5		1	4		20	0.25	11.75											1	4		20	0.25	11.75										
+	ФТД.01	Технология обучения		3		1	1	36	24.25	11.75																	1	4		20	0.25	11.75										24
+	ФТД.02	Эколого-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности		1		1	1	36	24.25	11.75		1	4		20	0.25	11.75																											10

Индекс	Содержание	Тип
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК
Б1.О.01	История и методология науки	
Б1.О.04	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	
Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.В.01	Биохимические аспекты адаптации к мышечным нагрузкам	
Б1.В.02	Психофизиологические основы адаптации к мышечным нагрузкам	
Б1.В.03	Возрастная анатомия, физиология и гигиена физической культуры и спорта	
Б1.В.04	Психофизиологические и биохимические основы отбора и прогнозирования в спорте	
Б1.В.05	Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния спортсмена	
Б1.В.ДВ.01.01	Организационно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя	
Б1.В.ДВ.01.02	Технология физического воспитания	
Б1.В.ДВ.02.01	Проблемы перетренированности и переадаптации в спорте	
Б1.В.ДВ.02.02	Комплексный контроль в физиологии с основами управления подготовкой спортсмена	
Б1.В.ДВ.05.01	Основы спортивной генетики	
Б1.В.ДВ.05.02	Фармакологические средства восстановления физической работоспособности спортсмена	
Б2.О.01(У)	Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"	
Б2.О.02(У)	Учебная (ознакомительная) практика	
Б2.О.03(П)	Производственная практика "научно-исследовательская работа"	
Б2.В.01	Производственная практика	
Б2.В.01.01(П)	Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.02(П)	Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.03(Пд)	Производственная практика "преддипломная"	
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК
Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.В.03	Возрастная анатомия, физиология и гигиена физической культуры и спорта	
Б1.В.05	Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния спортсмена	
Б2.О.02(У)	Учебная (ознакомительная) практика	
Б2.В.01	Производственная практика	
Б2.В.01.01(П)	Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.02(П)	Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.03(Пд)	Производственная практика "преддипломная"	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК
Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.В.04	Психофизиологические и биохимические основы отбора и прогнозирования в спорте	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	УК

Б1.О.02	Информационные технологии в науке и образовании в области физической культуры и спорта	
Б1.О.07	Иностранный язык	
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК
Б1.О.03	Философские и социальные проблемы физической культуры	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б1.В.05	Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния спортсмена	
Б1.В.ДВ.03.01	Биоритмология в спорте	
Б1.В.ДВ.03.02	Медико-биологические и социально-этические проблемы допинга в спорте	
Б1.В.ДВ.04.01	Питание спортсменов	
Б1.В.ДВ.04.02	Возрастно-половые реакции человека на физические нагрузки	
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ОПК-1	Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта	ОПК
Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-2	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	ОПК
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-3	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	ОПК
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б2.О.02(У)	Учебная (ознакомительная) практика	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.02	Эколого-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	
ОПК-4	Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ОПК
Б1.О.03	Философские и социальные проблемы физической культуры	
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-5	Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	ОПК
Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б2.О.02(У)	Учебная (ознакомительная) практика	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.01	Технология обучения	
ОПК-6	Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК
Б1.О.02	Информационные технологии в науке и образовании в области физической культуры и спорта	

Б1.О.06	Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)	
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-7	Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта	ОПК
Б1.О.04	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	
Б2.О.01(У)	Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"	
Б2.О.03(П)	Производственная практика "научно-исследовательская работа"	
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ОПК-8	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний	ОПК
Б1.О.01	История и методология науки	
Б1.О.02	Информационные технологии в науке и образовании в области физической культуры и спорта	
Б1.О.04	Современные проблемы наук о физической культуре и спорте	
Б1.О.05	Технология научных исследований в физической культуре	
Б2.О.01(У)	Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"	
Б2.О.03(П)	Производственная практика "научно-исследовательская работа"	
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ОПК-9	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	ОПК
Б1.О.08	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ПК-1	Способен прогнозировать, планировать и оказывать экспертную и методическую помощь на основе действующего законодательства в развитии системы качества подготовки спортивного резерва по виду спорта	ПК
Б1.В.01	Биохимические аспекты адаптации к мышечным нагрузкам	
Б1.В.02	Психофизиологические основы адаптации к мышечным нагрузкам	
Б1.В.03	Возрастная анатомия, физиология и гигиена физической культуры и спорта	
Б1.В.04	Психофизиологические и биохимические основы отбора и прогнозирования в спорте	
Б1.В.05	Медико-биологические средства оптимизации функционального состояния спортсмена	
Б1.В.ДВ.01.01	Организационно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя	
Б1.В.ДВ.01.02	Технология физического воспитания	
Б1.В.ДВ.02.01	Проблемы перетренированности и переадаптации в спорте	
Б1.В.ДВ.02.02	Комплексный контроль в физиологии с основами управления подготовкой спортсмена	
Б1.В.ДВ.03.01	Биоритмология в спорте	
Б1.В.ДВ.03.02	Медико-биологические и социально-этические проблемы допинга в спорте	
Б1.В.ДВ.04.01	Питание спортсменов	
Б1.В.ДВ.04.02	Возрастно-половые реакции человека на физические нагрузки	
Б1.В.ДВ.05.01	Основы спортивной генетики	
Б1.В.ДВ.05.02	Фармакологические средства восстановления физической работоспособности спортсмена	
Б2.В.01	Производственная практика	
Б2.В.01.01(П)	Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.02(П)	Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"	
Б2.В.01.03(Пд)	Производственная практика "преддипломная"	

Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Б3.02(Д)	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы