МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

План одобрен Ученым советом вуза
Протокол № 8 от 28.02.2025

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Сериков С.Г.
28.02 2025 г.

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе бакалавриата

49.03.04

49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по виду спорта "тхэквондо"
Кафедра: Теории и методики физического воспитания
Факультет: Отделение заочного обучения

Квалификация:

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

Форма обучения: заочная форма
Срок получения образования: 5 л.

Образовательный стандарт (ФГОС) № 886 от 25.09.2019

Код	*Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. Профессиональные стандарты*
05	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
05.012	ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Основной	*Типы задач профессиональной деятельности*
+	тренерский
-	педагогический

СОГЛАСОВАНО

Проректор по УВР _____ / Окишор А.В./

Проректор ПСиЦОП _____ / Клестова О.А./

Начальник УО _____ / Савенко И.А./

Руководитель ОПОП _____ / Аминов Р.Х./

Календарный учебный график

Мес	Сентябрь				29 - 5	Октябрь			27 - 2	Ноябрь				Декабрь				29 - 4	Январь			26 - 1	Февраль			23 - 1	Март				30 - 5	Апрель			27 - 3	Май				Июнь				29 - 5	Июль			27 -2	Август			
Числа	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28		6 - 12	13 - 19	20 - 26		3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 - 30	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28		5 - 11	12 - 18	19 - 25		2 - 8	9 - 15	16 - 22		2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 - 29		6 - 12	13 - 19	20 - 26		4 - 10	11 - 17	18 - 24	25 - 31	1 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28		6 - 12	13 - 19	20 - 26		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							Э Э Э Э Э			* 								 * * *	* * * * 	Э	Э	Э	К			* 		* 							 * 	 * 	Э	Э	Э		 * 				К	К	К	К	К	К	К	К
II										* 					Э	Э	Э	 * * *	* * * * 	К						* 		* 							 * 	 * 				Э	Э Э Э Э * Э	Э			К	К	К	К	К	К	К	К
III										* 								 * * *	* * * * 	Э	Э	Э	Э	Э	К	* 		* 							 * 	 * 		Э	Э	Э	 * 				К	К	К	К	К	К	К	К
IV										* 		У	У					 * * *	* * * * 	К	Э	Э	Э	Э	Э	* 		* 	П	П	П	П			 * 	 * 				Э	Э Э Э Э * Э	Э	Э		К	К	К	К	К	К	К	К
V			У	У	У	У	У	У		* Э Э Э Э	Э	Э	Э	Э			К	 * * *	* * * * 	П	П	П	П	П	П	* 		* 				Пд	Пд		Э Э Э Э * Э	Э Э Э Э Э *	Э	К	Д	Г	Г Г Г Г * Г	Д	Д	Д	К	К	К	К	К	К	К	К

График сессий

	Курс 1			Курс 2		Курс 3	
	Установочная сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
Продолжительность	5	18	17	20	20	30	20
Дата начала/Номер недели							
Дата окончания/Номер недели							

	Курс 4		Курс 5	
	Зимняя сессия	Летняя сессия	Зимняя сессия	Летняя сессия
Продолжительность	30	20	31	19
Дата начала/Номер недели				
Дата окончания/Номер недели				

Сводные данные

		Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4	Курс 5	Итого
	Теоретическое обучение	**34**	**35**	**32 5/6**	**27**	**12 4/6**	141 3/6
Э	Экзаменационные сессии	**6 5/6**	**5 5/6**	**8**	**7 5/6**	**7 2/6**	35 5/6
У	Учебная практика				**2**	**6**	8
П	Производственная практика				**4**	**6**	10
Пд	Преддипломная практика					**2**	2
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					**4**	4
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена					**1 5/6**	1 5/6
К	Каникулы	**9**	**9**	**9**	**9**	**10**	46
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	**2 1/6 (13 дн)**	**2 1/6 (13 дн)**	**2 1/6 (13 дн)**	**2 1/6 (13 дн)**	**2 1/6 (13 дн)**	10 5/6 (65 дн)
Продолжительность обучения							
Итого		**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	260
Студентов		6					
Групп							

Индекс	Содержание	Тип
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК
Б1.О.21	История физической культуры и спорта	
Б1.О.27	Информационные и цифровые технологии в спорте	
Б1.О.28	Научно-методическая деятельность в спорте	
Б1.О.43	Система искусственного интеллекта	
Б2.О.01(У)	Учебная "педагогическая" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ФТД.04	Общественный проект "Обучение служением"	
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК
Б1.О.25	Экономика физической культуры и спорта	
Б1.О.26	Правовые основы профессиональной деятельности	
Б1.О.37	Менеджмент физической культуры и спорта	
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ФТД.04	Общественный проект "Обучение служением"	
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК
Б1.О.04	Педагогика и психология	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.04	Общественный проект "Обучение служением"	
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК
Б1.О.03	Иностранный язык	
Б1.О.05	Русский язык и культура речи	
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК
Б1.О.01	Философия	
Б1.О.02	История России	
Б1.О.21	История физической культуры и спорта	
Б1.О.42	Основы российской государственности	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.03	Волонтерство в спорте	
ФТД.04	Общественный проект "Обучение служением"	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК
Б1.О.04	Педагогика и психология	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК
Б1.О.07	Физическая культура и спорт	
Б1.О.40	Массаж	
Б1.В.01	Технологии профессионального спортивного совершенствования	
Б1.В.ДВ.03.01	Спортивные секции	
Б1.В.ДВ.03.01.01	Фитнес-аэробика	
Б1.В.ДВ.03.01.02	Коньки	
Б1.В.ДВ.03.01.03	Основы легкой атлетики	
Б1.В.ДВ.03.01.04	Лыжная подготовка	
Б1.В.ДВ.03.01.05	Туризм	
Б1.В.ДВ.03.01.06	Футбол	
Б1.В.ДВ.03.01.07	Дзюдо	
Б1.В.ДВ.03.02	Прикладная физическая культура	
Б1.В.ДВ.03.03	Адаптивная физическая культура	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК
Б1.О.06	Безопасность жизнедеятельности	
Б1.О.41	Основы военной подготовки	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК
Б1.О.33	Основы дефектологии в спорте	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-10	Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК
Б1.О.25	Экономика физической культуры и спорта	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
УК-11	Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности	УК
Б1.О.39	Правовые основы противодействия коррупции в области физической культуры и спорта	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК
Б1.О.08	Анатомия человека	
Б1.О.10	Физиология человека	
Б1.О.11	Спортивная физиология	
Б1.О.12	Биохимия человека	
Б1.О.18	Спортивная психология	
Б1.О.19	Спортивная биохимия	
Б1.О.22	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.23	Теория спорта	

Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.01(У)	Учебная "педагогическая" практика	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-2	Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК
Б1.О.09	Биомеханика двигательной деятельности	
Б1.О.23	Теория спорта	
Б1.О.35	Динамическая анатомия	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-3	Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.О.32	Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе	
Б1.О.32.01	Гимнастика	
Б1.О.32.02	Легкая атлетика	
Б1.О.32.03	Плавание	
Б1.О.32.04	Спортивные и подвижные игры	
Б1.О.32.05	Лыжный спорт	
Б1.О.32.06	Бокс	
Б1.О.32.07	Самбо	
Б2.О.01(У)	Учебная "педагогическая" практика	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-4	Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК
Б1.О.11	Спортивная физиология	
Б1.О.15	Теория и технологии восстановления в спорте	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.01(У)	Учебная "педагогическая" практика	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-5	Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	ОПК
Б1.О.24	Управление процессом спортивной подготовки	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.03	Волонтерство в спорте	

ОПК-6	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК
Б1.О.17	Педагогика физической культуры и спорта	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-7	Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ОПК
Б1.О.16	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
Б1.О.22	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-8	Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	ОПК
Б1.О.18	Спортивная психология	
Б1.О.24	Управление процессом спортивной подготовки	
Б1.О.27	Информационные и цифровые технологии в спорте	
Б1.О.34	Компьютерная обработка статистических данных в спорте	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.01	Использование электронной образовательной информационной среды в профессиональной деятельности	
ОПК-9	Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся	ОПК
Б1.О.23	Теория спорта	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-10	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	ОПК
Б1.О.14	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
Б1.О.15	Теория и технологии восстановления в спорте	
Б1.О.16	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.01(У)	Учебная "педагогическая" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-11	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК
Б1.О.29	Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-12	Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки	ОПК
Б1.О.09	Биомеханика двигательной деятельности	
Б1.О.11	Спортивная физиология	
Б1.О.13	Спортивная морфология	

Б1.О.18	Спортивная психология	
Б1.О.30	Спортивная метрология	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ФТД.02	Спортивная биоэнергетика	
ОПК-13	Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ОПК
Б1.О.24	Управление процессом спортивной подготовки	
Б1.О.30	Спортивная метрология	
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.О.35	Динамическая анатомия	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ОПК-14	Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики	ОПК
Б1.О.05	Русский язык и культура речи	
Б1.О.17	Педагогика физической культуры и спорта	
Б1.О.24	Управление процессом спортивной подготовки	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-15	Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования	ОПК
Б1.О.28	Научно-методическая деятельность в спорте	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ОПК-16	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования	ОПК
Б1.О.26	Правовые основы профессиональной деятельности	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-17	Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований	ОПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.О.36	Особенности организации и проведение спортивных соревнований	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-18	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образовани	ОПК
Б1.О.20	Методическое обеспечение деятельности тренера	
Б1.О.23	Теория спорта	

Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б2.О.02(У)	Учебная "тренерская" практика	
Б2.О.04(П)	Производственная "тренерская" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-19	Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	ОПК
Б1.О.37	Менеджмент физической культуры и спорта	
Б1.О.38	Спортивные сооружения	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ОПК-20	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК
Б1.О.27	Информационные и цифровые технологии в спорте	
Б1.О.34	Компьютерная обработка статистических данных в спорте	
Б1.О.43	Система искусственного интеллекта	
Б2.О.03(П)	Производственная "педагогическая" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ФТД.01	Использование электронной образовательной информационной среды в профессиональной деятельности	
ПК-1	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе с использованием дистанционных технологий	ПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.В.01	Технологии профессионального спортивного совершенствования	
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика	
Б3.01	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
ФТД.01	Использование электронной образовательной информационной среды в профессиональной деятельности	
ПК-2	Способен осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов	ПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.В.01	Технологии профессионального спортивного совершенствования	
Б1.В.ДВ.02.01	Теоретико-методические основы спортивного отбора	
Б1.В.ДВ.02.02	Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования	
Б1.В.ДВ.02.03	Теоретико-методические основы проектирования физической нагрузки в тренировочном процессе	
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ПК-3	Способен планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся с использованием методик измерения и оценки	ПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	
Б1.В.01	Технологии профессионального спортивного совершенствования	
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика	
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
ФТД.02	Спортивная биоэнергетика	
ПК-4	Способен проводить тренировочные занятия и управлять систематической соревновательной деятельностью занимающихся	ПК
Б1.О.31	Теория и методика избранного вида спорта	

Б1.В.01	Технологии профессионального спортивного совершенствования
Б1.В.ДВ.01.01	Построение общей и специальной физической подготовки спортсменов (по этапам)
Б1.В.ДВ.01.02	Инновационные подходы в построении спортивной тренировки (по этапам)
Б1.В.ДВ.01.03	Периодизация многолетней спортивной подготовки спортсменов
Б2.В.01(Пд)	Производственная "преддипломная" практика
Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы