**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 магистратуры

**49.04.01**

49.04.01 Физическая культура Магистерская программа "Физкультурно-оздоровительные технологии"

*Программа магистратуры:* "Физкультурно-оздоровительные технологии"

*Кафедра:* Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока

*Факультет:* Отделение заочного обучения

*Квалификация: магистр*

*Год начала подготовки (по учебному плану)* 2025

*Форма обучения: заочная форма*

*Срок получения образования: 2 г. 6 м.*

*Образовательный стандарт (ФГОС)* № 944 от 19.09.2017

| *Код* | *Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. Профессиональные стандарты* |
|---|---|
| 05 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ |
| 05.017 | СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР) |

| *Основной* | *Типы задач профессиональной деятельности* |
|---|---|
| + | педагогический |
| - | научно-исследовательский |

**СОГЛАСОВАНО**

Проректор по УВР _____ / Окишор А.В./

Проректор по ПСиЦОП _____ / Клестова О.А./

Начальник УО _____ / Савенко И.А./

Руководитель магистерской программы _____ / Миронова В.М./

## 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 | | | | | | Э У У У У | | | | * | | | | | | | | * * * * * * | * * * * * | Э | Э | Э | К | У | У | * У У У У У У | У | * У У У У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | К | К | К | К | К | К | К | К |
| II | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п * п п п п п | п | п | п | п | п | п | п | п * п * п * п | * * * * | п | п | Э | Э | Э | К | * | П | = П П П П П | П | П | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | п | К | К | К | К | К | К | К | К |
| III | | | | | П | П | П | П | П | П * П П П П | Пд | Пд | Э | Э | К | Д | Д | Г Г Г * * * | * * * Г Г | Г | Д | Д | 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 | |
| Продолжительность | 5 | | 18 | | 17 | | 20 | | 20 | | 13 | |
| Дата начала/Номер недели | | | | | | | | | | | | |
| Дата окончания/Номер недели | | | | | | | | | | | | |

## Сводные данные

| | | Курс 1 | Курс 2 | Курс 3 | Итого |
|---|---|---|---|---|---|
| У П | Теоретическое обучение и практики | **28 2/6** | **31 1/6** | **4** | 63 3/6 |
| Э | Экзаменационные сессии | **6 5/6** | **5 5/6** | **2** | 14 4/6 |
| У | Учебная практика | **5 4/6** | | | 5 4/6 |
| П | Производственная практика | | **3 5/6** | **5 5/6** | 9 4/6 |
| 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** | **4 4/6** | 22 4/6 |
| * | Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья) | **2 1/6 (13 дн)** | **2 (12 дн)** | **1 3/6 (9 дн)** | 5 4/6 (34 дн) |
| Продолжительность обучения | | | | | |
| Итого | | **52** | **51 5/6** | **25 5/6** | 129 4/6 |
| Студентов | | 4 | | | |
| Групп | | 1 | | | |

| - | - | - | Формы пром. атт. | | | з.е. | | Итого акад.часов | | | | | | Курс 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Курс 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Курс 3 | | | | | | | | | | | | Закрепленная кафедр |
|---|---|---

| 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 | Методологические подходы к физкультурно-оздоровительной работе | |
| Б1.В.02 | Интегральная антропология | |
| Б1.В.ДВ.01.01 | Методология и технология управления здоровьем | |
| Б1.В.ДВ.01.02 | Танцевально-двигательные технологии в оздоровительной 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 | |
| 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.02 | Интегральная антропология | |
| 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.ДВ.04.01 | Интегративный подход в оздоровительной физической культуре | |
| Б1.В.ДВ.04.02 | Восстановительная гимнастика для внутренних органов | |
| 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 | |
| Б2.О.02(У) | Учебная (ознакомительная) практика | |
| 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 | |
| Б2.О.02(У) | Учебная (ознакомительная) практика | |
| 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 | |
| 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 | |
| Б3.01(Г) | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | |
| 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 | |
| Б2.О.02(У) | Учебная (ознакомительная) практика | |
| Б3.01(Г) | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | |
| ПК-1 | Способен выявлять и анализировать актуальные научные и практические вопросы в физкультурно-оздоровительной деятельности, управлять здоровьем методами на основе интегративного подхода в сфере фитнес-услуг | ПК |
| Б1.В.01 | Методологические подходы к физкультурно-оздоровительной работе | |

| | | |
|---|---|---|
| Б1.В.02 | Интегральная антропология | |
| Б1.В.ДВ.01.01 | Методология и технология управления здоровьем | |
| Б1.В.ДВ.01.02 | Танцевально-двигательные технологии в оздоровительной физической культуре | |
| Б1.В.ДВ.04.01 | Интегративный подход в оздоровительной физической культуре | |
| Б1.В.ДВ.04.02 | Восстановительная гимнастика для внутренних органов | |
| Б2.В.01 | Производственная практика | |
| Б2.В.01.01(П) | Производственная "научно-педагогическая" практика | |
| Б3.01(Г) | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | |
| ПК-2 | Способен организовывать и вести педагогическую деятельность в области фитнес-услуг с применением форм, методов, приемов и средств обучения с учетом индивидуальности занимающихся | ПК |
| Б1.В.01 | Методологические подходы к физкультурно-оздоровительной работе | |
| Б1.В.03 | Теория и практика управления стрессом | |
| Б1.В.ДВ.03.01 | Методы восстановления в физкультурно-оздоровительной работе | |
| Б1.В.ДВ.03.02 | Теоретические и практические основы дыхательно-медитативных упражнений | |
| Б2.В.01 | Производственная практика | |
| Б2.В.01.01(П) | Производственная "научно-педагогическая" практика | |
| Б2.В.01.02(П) | Производственная практика "профессионально-ориентированная" | |
| Б3.01(Г) | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | |
| ПК-3 | Способен разрабатывать, реализовывать и корректировать методические подходы в сфере фитнес-технологий на основе индивидуальных, возрастных и социокультурных особенностей | ПК |
| Б1.В.04 | Древние и современные технологии омоложения | |
| Б1.В.05 | Саморегуляция состояний спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе | |
| Б1.В.ДВ.02.01 | Теоретические и практические основы китайских методов оздоровления | |
| Б1.В.ДВ.02.02 | Методика китайской гимнастики ушу | |
| Б1.В.ДВ.05.01 | Педагогические аспекты коррекции психосоматического здоровья в физкультурно-оздоровительной деятельности | |
| Б1.В.ДВ.05.02 | Физическая рекреация | |
| Б2.В.01 | Производственная практика | |
| Б2.В.01.02(П) | Производственная практика "профессионально-ориентированная" | |
| Б3.02(Д) | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | |
| ФТД.01 | Комплексные телесно-ориентированные технологии в физкультурно-оздоровительной работе | |
| ПК-4 | Способен вести научно-исследовательскую деятельность с использованием современных информационных технологий и применять их результаты в педагогической, физкультурно-оздоровительной и управленческой деятельности в сфере фитнес-услуг | ПК |
| Б1.В.ДВ.03.01 | Методы восстановления в физкультурно-оздоровительной работе | |
| Б1.В.ДВ.03.02 | Теоретические и практические основы дыхательно-медитативных упражнений | |
| Б2.В.01 | Производственная практика | |
| Б2.В.01.03(Пд) | Производственная практика "преддипломная" | |
| Б3.02(Д) | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | |