



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование),
тренингово-преподавательская деятельность в образовании

Квалификация: Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения: очная

Срок получения образования: 4 года

График учебного процесса

Курсы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				теор. обуч.	Экзам. сессия	Учебная практика	Производство пр.	Преддипл. пр.	Каникулы	ГИА	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23									30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2									9	16	23	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Утверждаю: Ректор ФГБОУ ВО "ВЛГАФК" В.Н. Шляхтов

2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Направление 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование),
тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Квалификация: Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения: очная

Срок получения образования: 4 года

№№ пп	Блоки	Наименование блоков, дисциплин, модулей	Семестр		Академические часы	Зачетных единиц	Из них аудиторных часов			Самостоятельная работа обучающегося	Распределение по семестрам (в часах)								Форма итого- вого конт- роля									
			Экз	Зач			Всего аудиторных занятий	Лекции	Практические занятия		1	2	3	4	5	6	7	8										
									Всего:											в том числе в форме практической подготовки	Число недель в семестре							
																					19	19	19	18	16	14	11	12
	БЛОК 1	ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)			7344	204																						
	Б1. О	Обязательная часть Блока 1			6300	175																						
1	Б1.О.Д1	Философия	3		72	2	36	16	20		36			36					ЭКЗ.									
2	Б1.О.Д2	История		1	36	1	18	8	10		18	18							зач.									
3	Б1.О.Д3	История России	1, 2		144	4	116	56	60		28	60	56						ЭКЗ.									
4	Б1.О.Д4	Иностранный язык	2	1	216	6	108	-	108		108	54	54						зач. ЭКЗ.									
5	Б1.О.Д5	Социология физической культуры и спорта		6	72	2	36	14	22		36					36			зач.									
6	Б1.О.Д6	Безопасность жизнедеятельности	4		108	3	54	26	28		54				54				ЭКЗ.									
7	Б1.О.Д7	Основы здорового образа жизни и медицинских знаний	4		108	3	54	24	30		54				54				ЭКЗ.									
8	Б1.О.Д8	Физическая культура и спорт		1	72	2	36	6	30		36	36							зач.									
9	Б1.О.Д9	Русский язык и культура речи		1	72	2	36	6	30		36	36							зач.									
10	Б1.О.Д10	Возрастная психопедагогика		5	72	2	36	16	20		36					36			зач.									

11	Б1.О.Д11	Информационные технологии в физической культуре и спорте	5		108	3	54	20	34		54					54			ЭКЗ.
12	Б1.О.Д12	Математическая статистика в физической культуре и спорте	1		72	2	36	10	26		36	36							ЭКЗ.
13	Б1.О.Д13	Профессиональная этика		3	72	2	32	10	22		40			32					зач.
14	Б1.О.Д14	Анатомия человека	1,2		216	6	108	40	68		108	54	54						ЭКЗ.
15	Б1.О.Д15	Биомеханика двигательной деятельности	4		108	3	54	14	40		54				54				ЭКЗ.
16	Б1.О.Д16	Биохимия человека	3		108	3	54	26	28		54			54					ЭКЗ.
17	Б1.О.Д17	Психология и педагогика		2,3	72	2	36	18	18		36		18	18					зач.
18	Б1.О.Д18	Психология физической культуры и спорта		4	108	3	54	20	34		54				54				зач.
19	Б1.О.Д19	Педагогика физической культуры и спорта		4	108	3	54	24	30		54				54				зач.
20	Б1.О.Д20	Физиология человека	4	3	216	6	108	50	58		108			54	54				зач. ЭКЗ.
21	Б1.О.Д21	Физиология спорта	6		108	3	54	24	30		54					54			ЭКЗ.
22	Б1.О.Д22	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	8		108	3	54	18	36		54							54	ЭКЗ.
23	Б1.О.Д23	Научно-методическая деятельность		3	108	3	54	8	46		54			54					зач.
24	Б1.О.Д24	История физической культуры и спорта		2	72	2	36	16	20		36		36						зач.
25	Б1.О.Д25	Теория и методика физической культуры	3,4		216	6	108	50	58		108			54	54				ЭКЗ.
26	Б1.О.Д26	Теория спорта (в том числе детско-юношеского)	5		108	3	54	26	28		54					54			ЭКЗ.
27	Б1.О.Д27	Менеджмент физической культуры и спорта	8		108	3	54	20	34		54							54	ЭКЗ.
28	Б1.О.Д28	Экономика физической культуры и спорта		5	108	3	54	20	34		54					54			зач.
29	Б1.О.Д29	Основы спортивного питания		1	36	1	26	10	16		10	26							зач.

30	Б1.О.Д30	Массаж	7		108	3	54	4	50		54						54		экз.	
31	Б1.О.Д31	Лечебная физическая культура		6	108	3	54	12	42		54					54			зач.	
32	Б1.О.Д32	Спортивная метрология		5	108	3	54	16	38		54				54				зач.	
33	Б1.О.Д33	Адаптивная физическая культура		4	144	4	54	16	38		90				54				зач.	
34	Б1.О.Д34	Профилактика применения допинга		6	72	2	18	8	10		54						18		зач.	
35	Б1.О.Д35	Правовые основы физической культуры и спорта		8	108	3	36	10	26		72							36	зач.	
36	Б1.О.М1.Д36	Модуль 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе			936	26	486	44	442		450									
	Б1.О.М1.Д36 1	Гимнастика		2,3	144	4	72	10	62		72		36	36					зач.	
	Б1.О.М1.Д36 2	Легкая атлетика		2,3	180	5	126	12	114		54	44	46	36					зач.	
	Б1.О.М1.Д36 3	Плавание		5,6	180	5	90	4	86		90					48	42		зач.	
	Б1.О.М1.Д36 4	Спортивные и подвижные игры		2,4	216	6	108	8	100		108		36	36	36				зач.	
	Б1.О.М1.Д36 5	Лыжная подготовка		2	108	3	54	4	50		54		54						зач.	
	Б1.О.М1.Д36 6	Самооборона (самбо)		8	108	3	36	6	30		72							36	зач.	
37	Б1.О.Д37	Теория и методика избранного вида спорта	7	2, 4, 6	540	15	342	36	306		198	54	54	54	54	54	36	36	зач. экз.	
38	Б1.О.Д38	Спортивная медицина	6	5	144	4	72	30	42		72					36	36		зач. экз.	
39	Б1.О.Д39	Спортивные сооружения и экипировка		8	72	2	36	18	18		36							36	зач.	
40	Б1.О.Д40	Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей		7	72	2	30	10	20		42							30	зач.	
41	Б1.О.Д41	Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта	8	6	324	9	162	20	142		162						54	54	54	зач. экз.

42	Б1.О.Д42	Подготовка специалистов по спортивной технике, инвентарю, судей и др. в избранном виде спорта		6, 8	288	8	144	14	130		144						54	54	36	зач.
43	Б1.О.Д43	Организация физкультурно-массовых мероприятий и соревнований в избранном виде спорта		1	72	2	30	10	20		42	30								зач.
44	Б1.О.Д44	Основы российской государственности		1	72	2	36	10	26		36	36								зач.
	Б1. В	<i>Часть Блока 1, формируемая участниками образовательных отношений</i>			1044	29														
					864	24														
45	Б1.В.Д1	Библиография			36	1	6	-	6		30	6								
46	Б1.В.Д2	Профессионально-спортивное совершенствование		2,4,6,7	540	15	342	-	342		198	54	54	44	46	54	54	36		зач.
47	Б1.В.Д3	Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта	6	5	144	4	72	30	42		72					36	36			зач. экз.
48	Б1.В.Д4	Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях	8	7	144	4	72	30	42		72							30	42	зач. экз.
	Б1.В.ЭД	в том числе элективные дисциплины			180	5														
49	Б1 В ЭД. 1	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта		7	108	3	54	6	48		54							54		зач.
50	а	Планирование и контроль в избранном виде спорта																		
51	Б1 В ЭД. 2	Методика самостоятельной подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании с использованием средств спортивного оздоровительного туризма		2	72	2	36	6	30		36		36							зач.

52	а	Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма																	
53	Б1.В.ЭД	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Физическая подготовка	2,4,6	328		164	-	164		164		34	32	36	26	36			зач.
54	а	Дисциплина по физической культуре и спорту (элективная дисциплина): Подготовка к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)																	
	БЛОК 2	ПРАКТИКА			1080	30													
	Б2.О	Обязательная часть Блока 2			972	27													
	Б2.О.У	Учебная практика			432	12													
55	Б2.О.У1	тренировочная практика (в форме практической подготовки)	6	216	6										4 нед.				диф. зач.
56	Б2.О.У2	педагогическая практика (в форме практической подготовки)	6	216	6										4 нед.				диф. зач.
	Б2.О.П.	Производственная практика			540	15													
57	Б2.О.П1	тренировочная практика (в форме практической подготовки)	7	216	6											4 нед.			диф. зач.
58	Б2.О.П2	педагогическая практика (в форме практической подготовки)	7	216	6											4 нед.			диф. зач.
59	Б2.О.П3	преддипломная практика	8	108	3												2 нед.		диф. зач.
	Б2.В.	Часть Блока 2, формируемая участниками образовательных отношений			108	3													
	Б2.В.П	Производственная практика																	
60	Б2.В1.П1	методическая практика	7	108	3											2 нед.			диф. зач.

61	БЛОК 3	Государственная итоговая аттестация			216	6												4 нед.	
	БЗ.О	<i>Обязательная часть Блока 3</i>			216	6													
	БЗ.О.ГИА 1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена			108	3													
	БЗ.О.ГИА 2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы			108	3													
		ИТОГО ЧАСОВ/ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ			8640	240	3804	926	2878		3540	544	534	508	568	480	474	348	348
		ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ГОДАМ (в з.е.)									53 з.е.	59 з.е.	63 з.е.	65 з.е.					
	ФД	Факультативные дисциплины			216	6													
62	ФД 1	Россия в международном Олимпийском движении		5	72	2	36	18	18		36					36			зач.
63	ФД 2	Иностранный язык для профессиональных целей		3,5	108	3	54	-	54		54			28		26			зач.
64	ФД 3	Обучение служением			36	1	14	6	8		22		14						
		СРЕДНЯЯ НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА									28,63	28,1	26,74	31,6	30	33,9	31,64	29	
		ЭКЗАМЕНОВ									3	3	3	5	2	3	2	4	
		ЗАЧЁТОВ									7	10	6	7	6	11	7	5	

Курсы	Теоретич. обучение	Экзам. сессии	Учебная практика	Производственная практика	Преддиплом. практика	Итоговая гос. аттестация	Каникулы	Всего
1	38	4					10	52
2	37	5					10	52
3	30	4	8				10	52
4	23	3		10	2	4	10	52
ИТОГО:	128	16	8	10	2	4	40	208