

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ивановский государственный университет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Утверждаю

*Учебный план одобрен Ученым советом ИвГУ
Протокол № 14 от 1 2026 г.*

*Ректор Малыгин А.А.
1 2026 г.*

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Институт гуманитарных наук

Типы задач профессиональной деятельности: рекреационный

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки по учебному плану: 2026

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 4 года 11 мес.

Образовательный стандарт утвержден приказом Министерства
науки и высшего образования РФ от 08.10.2020 № 1291

(в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456,
от 19.07.2022 N 662, от 27.02.2023 N 208)

Согласовано

Начальник УОП

Котвина Н.Ю.

Директор института

Маник С.А.

Руководитель ОП

Карасева Т.В.

№	Индекс	Наименование	Установочная сессия										Зимняя сессия										Летняя сессия										Итого за курс										Курсы																													
			Контроль	Академических часов								Дней	Контроль	Академических часов								Дней	Контроль	Академических часов								з.е.	Неделя																																							
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Конт	СР	КонтЭ			СРЭ	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Конт	СР			КонтЭ	СРЭ	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	Конт			СР	Конт Э	Конт роль	Всего																																			
ИТОГО (с факультативами)				216									5		468											17		684										18		1368								38	39 5/6																							
ИТОГО по ОП (без факультативов)				216											468													684															38																													
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				216	28	24		4			188			468	77,2	26	4	42	1,4	369,6	3,8	21,2					684	72,8	34	4	30	1,2	593,8	3,6	17,4									38	ТО: 33 5/6 3,6																											
1	Б1.О.01	История России													72	34,2	18		16	0,2	37,8						ЗаО	72	34,4	18		16	0,2	33,8	0,2	3,8									4	1																										
2	Б1.О.03	Основы российской государственности		36	8	8					28				За	36	10,4			10	0,2	21,8	0,2	3,8																						2	1																									
3	Б1.О.04	Иностранный язык		36	4			4			32				за	36	4,4			4	0,2	27,8	0,2	3,8				за	72	4,4			4	0,2	63,8	0,2	3,8										4	12																								
4	Б1.О.05	Русский язык и культура речи		36	4	4					32				за	36	4,4	2		2	0,2	27,8	0,2	3,8																						2	1																									
5	Б1.О.07	Физическая культура и спорт		36	2	2					34				за	36	4,4	2		2	0,2	27,8	0,2	3,8																						2	1																									
6	Б1.О.13	Анатомия человека		36	6	6					30				Эк К	144	13,2	2	4	4	0,2	124,8	3	6				Эк К	180	17,2	6	4	4	0,2	156,8	3	6											10	1																							
7	Б1.О.19	История физической культуры																																												2	12																									
8	Б1.О.20	Теория и методика физической культуры		36	4	4					32				к	108	6,2	2		4	0,2	101,8						за	108	6,4	2		4	0,2	97,8	0,2	3,8										7	12																								
9	Б1.О.22	Теория и методика обучения базовым видам спорта																																											1	123																										
10	Б1.О.25	Введение в лечебную физическую культуру																																											3	12																										
11	Б1.О.28	Спортивная метрология																																											1	12																										
ПРАКТИКИ			(План)																																																																					
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																																																																					
ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ													Эк За(4) К(2)										Эк За(2) ЗаО К										Эк(2) За(6) ЗаО К(3)																																							
КАНИКУЛЫ																																																																								

Индекс	Содержание	Тип
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК
Б1.О.01	История России	
Б1.О.02	Философия	
Б1.О.21	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта	
Б1.В.06	Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
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.06	Экономика и управление	
Б1.О.08	Правовое обеспечение профессиональной деятельности	
Б1.О.11	Основы проектной деятельности и командной работы	
Б1.В.01	Менеджмент физической культуры и спорта	
Б1.В.13	Технологическое и социальное предпринимательство	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК
Б1.О.11	Основы проектной деятельности и командной работы	
Б1.В.13	Технологическое и социальное предпринимательство	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК
Б1.О.04	Иностранный язык	
Б1.О.05	Русский язык и культура речи	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК
Б1.О.01	История России	
Б1.О.02	Философия	
Б1.О.03	Основы российской государственности	
Б1.О.04	Иностранный язык	
Б1.О.05	Русский язык и культура речи	
Б1.О.19	История физической культуры	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК
Б1.О.06	Экономика и управление	
Б1.О.10	Психология и педагогика	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК
Б1.О.07	Физическая культура и спорт	

Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
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.09	Безопасность жизнедеятельности	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-9	Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК
Б1.О.06	Экономика и управление	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
УК-10	Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности	УК
Б1.О.08	Правовое обеспечение профессиональной деятельности	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК
Б1.О.10	Психология и педагогика	
Б1.О.13	Анатомия человека	
Б1.О.14	Физиология человека	
Б1.О.15	Биомеханика двигательной активности	
Б1.О.18	Психология и педагогика физической культуры и спорта	
Б1.О.20	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.25	Введение в лечебную физическую культуру	
Б1.О.26	Спортивная медицина	
Б1.О.27	Спортивная морфология	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ФТД.02	Психология болезни и инвалидности	
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК
Б1.О.13	Анатомия человека	
Б1.О.15	Биомеханика двигательной активности	
Б1.О.23	Физиология спорта	
Б1.О.24	Введение в теорию и методику избранного вида спорта	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК
Б1.О.20	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.22	Теория и методика обучения базовым видам спорта	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК
Б1.О.22	Теория и методика обучения базовым видам спорта	
Б1.О.24	Введение в теорию и методику избранного вида спорта	

Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК
Б1.О.10	Психология и педагогика	
Б1.О.12	Теория и методика воспитательной деятельности	
Б1.О.18	Психология и педагогика физической культуры и спорта	
Б1.О.30	Профилактика наркомании средствами спорта	
Б2.0.01(У)	учебная практика, ознакомительная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК
Б1.О.16	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
Б1.О.17	Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни	
Б1.О.18	Психология и педагогика физической культуры и спорта	
Б2.0.01(У)	учебная практика, ознакомительная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК
Б1.О.16	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
Б1.О.17	Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни	
Б1.О.26	Спортивная медицина	
Б2.0.01(У)	учебная практика, ознакомительная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-8	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК
Б1.О.30	Профилактика наркомании средствами спорта	
Б1.О.31	Основы антидопингового обеспечения	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК
Б1.О.13	Анатомия человека	
Б1.О.15	Биомеханика двигательной активности	
Б1.О.23	Физиология спорта	
Б1.О.28	Спортивная метрология	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК
Б1.О.11	Основы проектной деятельности и командной работы	
Б1.О.18	Психология и педагогика физической культуры и спорта	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-11	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК
Б1.О.20	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.21	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта	

Б2.О.02(Пд)	производственная практика, преддипломная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК
Б1.О.20	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.25	Введение в лечебную физическую культуру	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК
Б1.О.12	Теория и методика воспитательной деятельности	
Б1.О.24	Введение в теорию и методику избранного вида спорта	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК
Б1.О.12	Теория и методика воспитательной деятельности	
Б1.О.20	Теория и методика физической культуры	
Б1.О.22	Теория и методика обучения базовым видам спорта	
Б1.О.24	Введение в теорию и методику избранного вида спорта	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК
Б1.О.29	Спортивные сооружения и экипировка	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ОПК-16	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК
Б1.О.32	Информационные технологии в физической культуре и спорте	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ПК-1	Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом базовых принципов национальной политики и основ законодательства в сфере ФК и С, охраны здоровья населения	ПК
Б1.О.08	Правовое обеспечение профессиональной деятельности	
Б1.В.03	Комплексная реабилитация в ФК и С	
Б1.В.11	Социология здоровья и ОФК	
Б2.О.01(У)	учебная практика, ознакомительная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ПК-2	Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом современных теоретических основ организации массового спорта, спортивно-массовой работы и общеоздоровительной физической культуры и рекреации	ПК
Б1.В.04	Рекреация и физическая реабилитация	
Б2.О.02(Пд)	производственная практика, преддипломная	
Б2.В.01(П)	производственная практика, профессионально-ориентированная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ПК-3	Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом анатомио-физиологических и психологических основ, требований спортивной медицины, гигиены и техники безопасности	ПК
Б1.В.12	Лечебная физическая культура	

Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	
ФТД.01	Инклюзивное образование	
ФТД.02	Психология болезни и инвалидности	
ПК-4	Способен выбирать и применять на практике методы и средства лечебно-оздоровительной ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей	ПК
Б1.В.02	Нутрициология	
Б1.В.04	Рекреация и физическая реабилитация	
Б1.В.05	Психоконсультирование в рекреации	
Б1.В.06	Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки	
Б1.В.07	Первая помощь	
Б1.В.08	Частные методики ОФК и рекреации	
Б1.В.09	Основы массажа	
Б1.В.10	Массаж в рекреации	
Б1.В.12	Лечебная физическая культура	
Б1.В.ДВ.01.01	Психология здоровья	
Б1.В.ДВ.01.02	Психология здоровья семьи	
Б1.В.ДВ.02.01	Профилактический массаж	
Б1.В.ДВ.02.02	Лечебный массаж	
Б2.В.01(П)	производственная практика, профессионально-ориентированная	
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	

Индекс	Наименование	Формируемые компетенции
Б1	Дисциплины (модули)	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4
Б1.0	Обязательная часть	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1
Б1.0.01	История России	УК-1; УК-5
Б1.0.02	Философия	УК-1; УК-5
Б1.0.03	Основы российской государственности	УК-5
Б1.0.04	Иностранный язык	УК-4; УК-5
Б1.0.05	Русский язык и культура речи	УК-4; УК-5
Б1.0.06	Экономика и управление	УК-2; УК-6; УК-9
Б1.0.07	Физическая культура и спорт	УК-7
Б1.0.08	Правовое обеспечение профессиональной деятельности	УК-2; УК-10; ПК-1
Б1.0.09	Безопасность жизнедеятельности	УК-8
Б1.0.10	Психология и педагогика	УК-6; ОПК-1; ОПК-5
Б1.0.11	Основы проектной деятельности и командной работы	УК-2; УК-3; ОПК-10
Б1.0.12	Теория и методика воспитательной деятельности	ОПК-5; ОПК-13; ОПК-14
Б1.0.13	Анатомия человека	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-9
Б1.0.14	Физиология человека	ОПК-1
Б1.0.15	Биомеханика двигательной активности	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-9
Б1.0.16	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-6; ОПК-7
Б1.0.17	Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни	ОПК-6; ОПК-7
Б1.0.18	Психология и педагогика физической культуры и спорта	ОПК-1; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-10
Б1.0.19	История физической культуры	УК-5
Б1.0.20	Теория и методика физической культуры	ОПК-1; ОПК-3; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-14
Б1.0.21	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта	УК-1; ОПК-11
Б1.0.22	Теория и методика обучения базовым видам спорта	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-14
Б1.0.23	Физиология спорта	ОПК-2; ОПК-9
Б1.0.24	Введение в теорию и методику избранного вида спорта	ОПК-2; ОПК-4; ОПК-13; ОПК-14
Б1.0.25	Введение в лечебную физическую культуру	ОПК-1; ОПК-12
Б1.0.26	Спортивная медицина	ОПК-1; ОПК-7
Б1.0.27	Спортивная морфология	ОПК-1
Б1.0.28	Спортивная метрология	ОПК-9
Б1.0.29	Спортивные сооружения и экипировка	ОПК-15
Б1.0.30	Профилактика наркомании средствами спорта	ОПК-5; ОПК-8
Б1.0.31	Основы антидопингового обеспечения	ОПК-8

Б1.О.32	Информационные технологии в физической культуре и спорте	ОПК-16
Б1.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	УК-1; УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4
Б1.В.01	Менеджмент физической культуры и спорта	УК-2
Б1.В.02	Нутрициология	ПК-4
Б1.В.03	Комплексная реабилитация в ФК и С	ПК-1
Б1.В.04	Рекреация и физическая реабилитация	ПК-2; ПК-4
Б1.В.05	Психоконсультирование в рекреации	ПК-4
Б1.В.06	Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки	УК-1; ПК-4
Б1.В.07	Первая помощь	ПК-4
Б1.В.08	Частные методики ОФК и рекреации	ПК-4
Б1.В.09	Основы массажа	ПК-4
Б1.В.10	Массаж в рекреации	ПК-4
Б1.В.11	Социология здоровья и ОФК	ПК-1
Б1.В.12	Лечебная физическая культура	ПК-3; ПК-4
Б1.В.13	Технологическое и социальное предпринимательство	УК-2; УК-3
Б1.В.ДВ.01	Дисциплины (модули) по выбору 1	
Б1.В.ДВ.01.01	Психология здоровья	ПК-4
Б1.В.ДВ.01.02	Психология здоровья семьи	ПК-4
Б1.В.ДВ.02	Дисциплины (модули) по выбору 2	
Б1.В.ДВ.02.01	Профилактический массаж	ПК-4
Б1.В.ДВ.02.02	Лечебный массаж	ПК-4
Б2	Практика	ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-11; ПК-1; ПК-2; ПК-4
Б2.О	Обязательная часть	
Б2.О.01(У)	учебная практика, ознакомительная	ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ПК-1
Б2.О.02(Пд)	производственная практика, преддипломная	ОПК-11; ПК-2
Б2.В	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
Б2.В.01(П)	производственная практика, профессионально-ориентированная	ПК-2; ПК-4
Б3	Государственная итоговая аттестация	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4
Б3.01	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)	УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4
ФТД	Факультативы	
ФТД.01	Инклюзивное образование	ПК-3
ФТД.02	Психология болезни и инвалидности	ОПК-1; ПК-3