МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Херсонський державний університет

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Ректор університету
_____ Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ
Протокол засідання вченої ради ХДУ
від "____" _____ 2020 року №_____
М.П.

# НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

**за освітньо-професійною програмою** "Фізична культура і спорт"
**підготовки** бакалавра
**спеціальності** 017 Фізична культура і спорт
**галузі знань** 01 Освіта / Педагогіка
**Форма навчання** заочна

**Освітня кваліфікація**: бакалавр

Термін навчання: 3 роки 10 місяців

на основі повної загальної середньої освіти

## ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

| Курс | Вересень | | | | Жовтень | | | | | Листопад | | | | Грудень | | | | Січень | | | | | Лютий | | | | Березень | | | | | Квітень | | | | Травень | | | | Червень | | | | Липень | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
| | 31 | 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 |
| | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 1 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б | А | Б |
| 1 | | | | Н | Н | | | | | | | | | | С | | | | | | | | | | | Н | Н | | | | | | С | | | | | | | | | | | | | | 30 | 15 | 15 |
| 2 | | | | | Н | Н | | | | | | | | | С | | | | | | | | | | | Н | Н | | | | | | С | | | | | | | | | | | | | | 30 | 15 | 15 |
| 3 | | | | | | Н | Н | | | | | С | | | | | | | | | | | | | | | | Н | Н | Н | | | | | | | | С | | | | | | | | | 40 | 18 | 22 |
| 4, 2ск | | | | | | Н | Н | Н | | | | | С | | | | | | | | | | | | Н | Н | Пв | Пв | Пв | Пв | | С | | | | | | | | Ап | А | А | А | | | 40 | 24 | 16 |

ПОЗНАЧЕННЯ:

Н навчальна сесія;

С заліково-екзаменаційна сесія (у т.ч. ліквідація академічної заборгованості)

П практика

Пв виробнича практика

* - теоретичні заняття проводяться в період сесії у суботу

Ап підготовка до атестації

А атестація здобувачів вищої освіти

## ПРАКТИКА

| Назва практики | Семестр | Днів / Тижні |
|---|---|---|
| Навчальна | 4 | 1 день (6 год.) |
| Навчальна | 6 | 1 день (6 год.) |
| Виробнича | 8 | 4 |
| Підготовка до атестації | 8 | 1 |

## АТЕСТАЦІЯ

| Назва навчальної дисципліни | Форма атестації | Семестр |
|---|---|---|
| Комплексний іспит за фахом з теорії та методики спортивного тренування і фізіології людини | іспит | 8 |

## ПЛАН ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

| Шифр за ОПП | НАЗВА КОМПОНЕНТИ | Розподіл за семестрами | | | Кількість кредитів СКТС | Кількість годин | | | | | | Розподіл годин на тиждень за курсами і семестрами | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | аудиторних | | | | | I курс | | II курс | | III курс | | IV курс | |
| | | | | | | | | у тому числі: | | | | семестри | | | | | | | |
| | | Екзамени | Заліки | Курсові роботи | | Загальний обсяг | Всього | лекції | лабораторні | практичні / семінарські | самостійна робота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | | | | | | | кількість днівв семестрі | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | **15** | **15** | **15** | **15** | **18** | **22** | **24** | **16** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **1. Обов'язкові компоненти освітньої програми** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Цикл загальної підготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОК 1 | Практична філософія | 3 | | | 5 | 150 | 12 | 8 | | 4 | 138 | | | 8 4 | | | | | |
| ОК 2 | Історія України та української культури | | 2д | | 3 | 90 | 12 | 6 | | 6 | 78 | | 6 6 | | | | | | |
| ОК 3 | Українська мова (за професійним спрямуванням) | | 1д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | 4 4 | | | | | | | |
| ОК 4 | Іноземна мова | | 3д | | 5 | 150 | 16 | | | 16 | 134 | | 0 8 | 0 8 | | | | | |
| ОК 5 | Безпека життєдіяльності (безпека життєдіяльності, основи охорони праці та цивільний захист) та екологічна безпека | | 2д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | | 4 4 | | | | | | |
| | **Усього** | | | | **19** | **570** | **56** | **22** | **0** | **34** | **514** | **8** | **28** | **20** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Цикл професійної підготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОК 6 | Сучасні інформаційні технології в професійній діяльності | | 2д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | | 4 | 4 | | | | | | | |
| ОК 7 | Спортивна педагогіка | 5 | | | 6 | 180 | 18 | 10 | | 8 | 162 | | | | | 6 | 4 | 4 | 4 | | |
| ОК 8 | Спортивна психологія | 2 | 3д | | 7 | 210 | 20 | 12 | | 8 | 190 | | 6 | 4 | 6 | 4 | | | | | |
| ОК 9 | Академічна доброчесність | | 3д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | | | | 4 | 4 | | | | | |
| ОК 10 | Анатомія людини з основами динамічної морфології | 1 | 2д | | 9 | 270 | 18 | 10 | 8 | | 252 | 6 | 6 | 4 | 2 | | | | | | |
| ОК 11 | Біохімія та біохімія спорту | | 3д | | 3 | 90 | 6 | 4 | 2 | | 84 | | | | 4 | 2 | | | | | |
| ОК 12 | Фізіологія людини | 4 | | 4 | 4,5 | 135 | 16 | 8 | 8 | | 119 | | | | | | 8 | 8 | | | |
| ОК 13 | Фізіологія спорту і рухової активності | 6 | | | 5 | 150 | 32 | 16 | 16 | | 118 | | | | | | | | 6 | 6 | 10 | 10 | | | |
| ОК 14 | Спортивна медицина | 8 | 7д | | 3 | 90 | 42 | 22 | 20 | | 48 | | | | | | | | | | 6 | 6 | 16 | 14 |
| ОК 15 | Вступ до спеціальності | | 1д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| ОК 16 | Легка атлетика з методикою викладання | 4 | 2д | | 10 | 300 | 20 | 2 | | 18 | 280 | | | 2 | 4 | 0 | 6 | 0 | 8 | | | | |
| ОК 17 | Гімнастика з методикою викладання | 2 | 1д | | 8 | 240 | 18 | 2 | | 16 | 222 | 2 | 10 | 0 | 6 | | | | | | | | |
| ОК 18 | Спортивні ігри з методикою викладання | 2,3,4 | 1д | | 17 | 510 | 46 | 8 | | 38 | 464 | 2 | 10 | 0 | 8 | 2 | 6 | 4 | 14 | | | | |
| ОК 19 | Історія фізичної культури | 1 | | | 4 | 120 | 10 | 6 | | 4 | 110 | 6 | 4 | | | | | | | | | | |
| ОК 20 | Теорія та методика фізичного виховання | | 5д | | 3 | 90 | 10 | 6 | | 4 | 80 | | | | | | | | 6 | 4 | | | |
| ОК 21 | Рухливі та рекреаційні ігри | | 1д | | 4 | 120 | 10 | 4 | | 6 | 110 | 4 | 6 | | | | | | | | | | |
| ОК 22 | Плавання з методикою викладання | | 6д | | 5 | 150 | 20 | 2 | | 18 | 130 | | | | | | | | 2 | 10 | 0 | 8 | | |
| ОК 23 | Біомеханіка і основи метрології | | 5д, 6д | | 4 | 120 | 24 | 12 | | 12 | 96 | | | | | | | | 4 | 4 | 8 | 8 | | |
| ОК 24 | Теорія та методика спортивного тренування | 5,7 | | 7 | 9 | 270 | 82 | 42 | | 40 | 188 | | | | | | | | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 16 |
| ОК 25 | Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя | | 4д | | 3 | 90 | 10 | 6 | | 4 | 80 | | | | | 6 | 4 | | | | | | |
| ОК 26 | Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності | | 6д | | 3 | 90 | 10 | 6 | | 4 | 80 | | | | | | | | | 6 | 4 | | |
| ОК 27 | Організаційно-методичні основи фізичної культури різних груп населення та масового спорту | | 7д | | 3 | 90 | 10 | 4 | | 6 | 80 | | | | | | | | | | | 4 | 6 | |
| ОК 28 | Теоретичні основи адаптивного спорту | | 7д | | 3 | 90 | 16 | 8 | | 8 | 74 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | |
| ОК 29 | Теорія та методика обраного виду спорту | | 7д | | 3 | 90 | 12 | 6 | | 6 | 78 | | | | | | | | | | | 6 | 6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ОК 30 | Управління фізичною культурою і спортом | 8 | | | 3 | 90 | 24 | 12 | | 12 | 66 | | | | | | | | 12 | 12 |
| ОК 31 | Олімпійський та професійний спорт | 6,7 | | | 4 | 120 | 24 | 14 | | 10 | 96 | | | | | | 8 | 6 | 6 | 4 |
| ОК 32 | Курсові роботи за фахових дисциплін | | 4д,6д,7д | | 4,5 | 135 | 0 | | | | 135 | | | | | | | | | |
| ОК 33 | Навчальна практика | | 4д,6д | | 7,5 | 225 | 12 | | | 12 | 213 | | | | 6 | | 6 | | | |
| ОК 34 | Виробнича практика | | 8д | | 12 | 360 | 0 | | | | 360 | | | | | | | | | 360 |
| ОК 35 | Підготовка до атестації | | | | 1,5 | 45 | 0 | | | | 45 | | | | | | | | | 45 |
| ОК 36 | Атестація здобувачів вищої освіти | | | | 3 | 90 | 0 | | | | 90 | | | | | | | | | 135 |
| | **Усього** | | | | **161** | **4830** | **534** | **234** | **54** | **246** | **4296** | **64** | **44** | **38** | **68** | **74** | **98** | **94** | | **54** |
| | **Загальний обсяг:** | | | | **180** | **5400** | **590** | **256** | **54** | **280** | **4810** | **72** | **72** | **58** | **68** | **74** | **98** | **94** | | **54** |
| **2. Вибіркові компоненти освітньої програми** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Цикл загальної підготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВК 1 | Дисципліна вільного вибору студента 1 | | 3д | | 4 | 120 | 10 | 6 | | 4 | 110 | | | 6 | 4 | | | | | |
| ВК 2 | Дисципілна вільного вибору студента 2 | | 5д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | | | | | 4 | 4 | | | |
| ВК 3 | Дисципліни вільного вибору студента 3 | | 7д | | 3 | 90 | 8 | 4 | | 4 | 82 | | | | | | | | 4 | 4 |
| | **Усього** | | | | **10** | **300** | **26** | **14** | **0** | **12** | **274** | **0** | **0** | **10** | **0** | **8** | **0** | **8** | | **0** |
| **Цикл професійної підготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВК 4 | Дисципліна вільного вибору студента 4 | | 3д | 6 | 5 | 150 | 4 | | | 4 | 146 | | | | 4 | | | | | |
| ВК 5 | Дисципліна вільного вибору студента 5 | | 4д | 6 | 5 | 150 | 4 | | | 4 | 146 | | | | | 4 | | | | |
| ВК 6 | Дисципліна вільного вибору студента 6 | | 5д | 6 | 5 | 150 | 4 | | | 4 | 146 | | | | | | 4 | | | |
| ВК 7 | Дисципліна вільного вибору студента 7 | | 6д | 6 | 5 | 150 | 4 | | | 4 | 146 | | | | | | | 4 | | |
| ВК 8 | Дисципліна вільного вибору студента 8 | | 7д | | 5 | 150 | 12 | 6 | | 6 | 138 | | | | | | | | 6 | 6 |
| ВК 9 | Дисципліна вільного вибору студента 9 | | 5д | | 5 | 150 | 4 | | | 4 | 146 | | | | | | 4 | | | |
| ВК10 | Дисципліна вільного вибору студента 10 | | 6д | | 5 | 150 | 12 | 6 | | 6 | 138 | | | | | | | 6 | 6 | |
| ВК11 | Дисципліна вільного вибору студента 11 | | 7д | | 5 | 150 | 12 | 6 | | 6 | 138 | | | | | | | | 6 | 6 |
| ВК12 | Дисципліна вільного вибору студента 12 | | 8д | | 5 | 150 | 12 | 6 | | 6 | 138 | | | | | | | | | 6 6 |
| ВК13 | Дисципліна вільного вибору студента 13 | | 8д | | 5 | 150 | 12 | 6 | | 6 | 138 | | | | | | | | | 6 6 |
| | **Усього** | | | | **50** | **1500** | **80** | **30** | **0** | **50** | **1420** | **0** | **0** | **4** | **4** | **8** | **16** | **24** | | **24** |
| | **Загальний обсяг:** | | | | **60** | **1800** | **106** | **44** | **0** | **62** | **1694** | **0** | **0** | **14** | **4** | **16** | **16** | **32** | | **24** |
| | **Загальна кількість** | | | | **240** | **7200** | **696** | **300** | **54** | **342** | **6504** | **72** | **72** | **72** | **72** | **90** | **114** | **126** | | **78** |
| | **Кількість годин на тиждень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Кількість екзаменів** | | | | | | | | | | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| | **Кількість заліків** | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 8 | | 3 |
| | **Кількість курсових робіт** | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | |

| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
|---|---|---|---|
| | | **Дисципліна вільного вибору студента 1:**<br>Основи власного бізнесу<br>Соціологія праці<br>Соціологія особистості<br>Психологія ділового спілкування<br>Політичні студії<br>Україна в Європі і світі<br>Історія світової культури<br>Економіка природокористування<br>Європейські стандарти захисту прав людини<br>Правописна компетентність сучасного фахівця<br>**Дисципліна вільного вибору студента 4:**<br>Практикум зі стритболу<br>Практикум з силових видів спорту<br>Практикум зі спортивного туризму | **Дисципліна вільного вибору студента 5:**<br>Практикум з футзалу<br>Практикуз оздоровчого та прикладного плавання<br>Практикум з кіберспорту |
| **5 семестр** | **6 семестр** | **7 семестр** | **8 семестр** |
| **Дисципліна вільного вибору студента 2:**<br>за електронним каталогом на віртуальному сайті ХДУ<br>**Дисципліна вільного вибору студента 6:**<br>Практикум з пляжного волейболу<br>Практикум із сучасних видів фітнесу<br>Практикум з спортивного покеру<br>**Дисципліна вільного вибору студента 9:**<br>Практикум зі скелелазіння<br>Практикум зі спортивних одноборств<br>Практикум з кроссфіту | **Дисципліна вільного вибору студента 7:**<br>Спортивно-педагогічне удосконалення з футзалу<br>Спортивно-педагогічне удосконалення зі спортивного плавання<br>Спортивно-педагогічне удосконалення з силових видів спорту<br>**Дисципліна вільного вибору студента 10:**<br>Спортивно-педагогічне удосконалення з ігрових видів спорту<br>Спортивно-педагогічне удосконалення з фітнесу<br>Спортивно-педагогічне удосконалення у складанокоординаційних видах спорту | **Дисципліна вільного вибору студента 3:**<br>за електронним каталогом на віртуальному сайті ХДУ<br>**Дисципліна вільного вибору студента 8:**<br>Педагогічна майстерність фахівців з фізичної культури і спорту<br>Долікарська медична допомога<br>Спортивні споруди, тренажери та обладнання<br>**Дисципліна вільного вибору студента 11:**<br>Спортивний та лікувальний масаж<br>Фізична реабілітація<br>Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту | **Дисципліна вільного вибору студента 12:**<br>Неолімпійський спорт<br>Нормативно-правові основи спортивної діяльності<br>**Дисципліна вільного вибору студента 13:**<br>Основи діагностики в спортивній діяльності<br>Олімпійська освіта |

Проректор з навчальної та науково-педагогічної роботи _____ Наталія ТЮХТЕНКО

Гарант освітньої програми _____ Регіна АНДРЄЄВА

Завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту _____ Євгеній СТРИКАЛЕНКО

Керівник навчально-методичного відділу _____ Галина ПОЛЯКОВА

Провідний фахівець навчально-методичного відділу _____ Тетяна ЗАЙЦЕВА