Утверждено на заседании
Ученого
Совета университета

27 июня 2023 г.
протокол №28

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2023 - 2028
Форма обучения: Заочная

«Утверждаю»

Ректор ________ П. С. Моисеев

27 июня 2023 г.
протокол №28

Уровень подготовки (программа подготовки):	Бакалавриат
Специальность(направление):	49.03.01 - Физическая культура
Профиль/Специализация:	Спортивная тренировка
Срок обучения:	4 года 6 месяцев
Квалификация:	Бакалавр

№	Название дисциплины	Виды контроля по семестрам					Всего часов					Трудоемкость, ЗЕТ
							Количество		В том числе			
		Экзамен	Зачет	Курс. работа	Гос. экзамен	Защита ВКР	По ЗЕТ	По плану	Контактные*	Сам. работа	Контроль**	
Итого							**9256**	**9256**	**869**	**7842**	**545**	**248**
Итого по ОП (без факультативов)							**8968**	**8968**	**839**	**7600**	**529**	**240**
Объем контактной по Б1 = 10,89%									9%	85%	6%	
Итого по циклам							**7564**	**7564**	**824**	**6282**	**458**	**201**
Б1 Дисциплины (модули)		**31**	**220**	**2**			**7564**	**7564**	**824**	**6282**	**458**	**201**
Б1.О Обязательная часть		**21**	**21**	**2**			**3960**	**3960**	**466**	**3221**	**273**	**110**
Б1.О.1	История России	8	7				180	180	72	95	13	5
Б1.О.2	Иностранный язык	4	1,2,3				288	288	36	231	21	8
Б1.О.3	Язык эффективной коммуникации	1					144	144	20	115	9	4
Б1.О.4	Основы российской государственности		1				72	72	18	50	4	2
Б1.О.5	Физическая культура и спорт		1				72	72	8	60	4	2
Б1.О.6	Экономико-правовая грамотность	2					144	144	16	119	9	4
Б1.О.7	Безопасность жизнедеятельности	2					180	180	20	151	9	5
Б1.О.8	Цифровая культура	2	1				144	144	24	107	13	4
Б1.О.9	Философия		2				72	72	12	56	4	2
Б1.О.10	Введение в проектную деятельность		2				72	72	14	54	4	2
Б1.О.11	Проектный семинар	4,6	3,5				288	288	16	246	26	8
Б1.О.12	Управление проектами в профессиональной деятельности		7	7			72	72	4	64	4	2
Б1.О.13	Теория и методика физической культуры	3,4					252	252	16	218	18	7
Б1.О.14	Технологии научных исследований в спорте	7					144	144	16	119	9	4
Б1.О.15	Основы спортивной тренировки	7	5,6	6			252	252	32	203	17	7
Б1.О.16	Теория и методика детско-юношеского спорта	5					108	108	10	89	9	3
Б1.О.17	Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности	8					144	144	16	119	9	4
Б1.О.18	Спортивный отбор и ориентация в подготовке спортсменов	5					108	108	10	89	9	3
Б1.О.19	Материально-техническое обеспечение в сфере физической культуры и спорта		7				72	72	10	58	4	2
Б1.О.20	Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов		5				72	72	10	58	4	2
Б1.О.21	Биохимия двигательной деятельности	3					108	108	4	95	9	3
Б1.О.22	Биомеханика	3					108	108	4	95	9	3
Б1.О.23	Анатомия и физиология человека	1,2					216	216	8	190	18	6
Б1.О.24	Физиология двигательной деятельности	3					144	144	8	127	9	4
Б1.О.25	Спортивная медицина		8				72	72	10	58	4	2
Б1.О.26	Педагогика	5					144	144	12	123	9	4
Б1.О.27	Профилактика применения допинга		4				72	72	10	58	4	2
Б1.О.28	Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта		6				72	72	10	58	4	2
Б1.О.29	Спортивная метрология		4				72	72	10	58	4	2
Б1.О.30	Физкультурно-оздоровительные технологии		8				72	72	10	58	4	2
Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту			**14**				**328**	**328**	**56**	**244**	**28**	
Б1.О.ДВ.01.1	Общая физическая подготовка		2,3,4,5,6,7,8				328	328	56	244	28	
Б1.О.ДВ.01.2	Специальная физическая подготовка		2,3,4,5,6,7,8				328	328	56	244	28	
Б1.В Часть, формируемая участниками образовательных отношений		**8**	**14**				**2700**	**2700**	**246**	**2326**	**128**	**75**
Б1.В.1	Теория и методика обучения гимнастике	6	2,4				468	468	44	407	17	13
Б1.В.2	Теория и методика обучения легкой атлетике	6	2,4				468	468	44	407	17	13
Б1.В.3	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	1,8	3,5,7				720	720	66	624	30	20
Б1.В.4	Теория и практика плавания		2				72	72	6	62	4	2
Б1.В.5	Теория и методика обучения плаванию	3					108	108	6	93	9	3
Б1.В.6	Лыжный спорт	1					144	144	6	129	9	4
Б1.В.7	Теория и методика обучения лыжному спорту	3					144	144	10	125	9	4
Б1.В.8	Теория и методика обучения конькобежному спорту		1				72	72	6	62	4	2
Б1.В.9	Теория и методика единоборств		4				108	108	10	94	4	3
Б1.В.10	Туризм и спортивное ориентирование		6				72	72	12	56	4	2
Б1.В.11	Акмеология физической культуры и спорта		8				72	72	10	58	4	2
Б1.В.12	Соревновательная деятельность в спорте	7					108	108	10	89	9	3
Б1.В.13	Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов		5				72	72	8	60	4	2
Б1.В.14	История физической культуры		1				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.01 Дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1)			**3**				**72**	**72**	**8**	**60**	**4**	**2**
Б1.В.ДВ.01.1	Менеджмент физической культуры и спорта		8				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.01.2	Правовые основы физической культуры		8				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.01.3	Экономика физической культуры и спорта		8				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02 Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)			**55**				**72**	**72**	**8**	**60**	**4**	**2**
Б1.В.ДВ.02.1	Психология критического мышления		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.2	Педагогический артистизм		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.3	Психология творческого саморазвития		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.4	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.5	Психология игры		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.6	Понятие психологической травмы в современной психологии		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.7	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.8	Психика и мозг		2				72	72	8	60	4	2
Б1.В.ДВ.02.9	Познание себя через психодиагностику		2				72	72	8	60	4	2

Распределение по курсам и периодам контроля (1–2 курс)

№	1 курс														2 курс														
	1 семестр [13 4/6 нед.]							2 семестр [15 4/6 нед.]							3 семестр [17 4/6 нед.]							4 семестр [13 4/6 нед.]							
	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Практ. (практика)
Итого	**32**		**24**	**62**	**902**	**36**	**24**	**44**		**18**	**82**	**988**	**36**	**36**	**32**		**10**	**66**	**1 162**	**54**	**24**	**34**		**10**	**52**	**897,5**	**27**	**36**	**3,5**
Итого по ОП (без факультативов)	**32**		**24**	**62**	**902**	**36**	**24**	**40**		**18**	**78**	**928**	**36**	**32**	**28**		**6**	**66**	**1 102**	**54**	**20**	**30**		**6**	**52**	**837,5**	**27**	**32**	**3,5**
Объем контактной по Б1 = 10,89%																													
Итого по циклам	**32**		**24**	**62**	**902**	**36**	**24**	**40**		**18**	**78**	**928**	**36**	**32**	**28**		**6**	**66**	**1 102**	**54**	**20**	**30**		**6**	**52**	**737**	**27**	**28**	
Б1 Дисциплины (модули)	**32**		**24**	**62**	**902**	**36**	**24**	**40**		**18**	**78**	**928**	**36**	**32**	**28**		**6**	**66**	**1 102**	**54**	**20**	**30**		**6**	**52**	**737**	**27**	**28**	
Б1.О Обязательная часть	**22**		**24**	**28**	**432**	**18**	**16**	**30**		**18**	**42**	**582**	**36**	**12**	**14**		**6**	**16**	**532**	**36**	**8**	**14**		**6**	**16**	**361**	**27**	**8**	
Б1.О.1																													
Б1.О.2			12		56		4			12		56		4			6		62		4			6		57	9		
Б1.О.3	8		6	6	115	9																							
Б1.О.4	6			12	50		4																						
Б1.О.5				8	60		4																						
Б1.О.6								8			8	119	9																
Б1.О.7								8			12	151	9																
Б1.О.8	6		6		56		4	6		6		51	9																
Б1.О.9								4			8	56		4															
Б1.О.10								2			12	54		4															
Б1.О.11															2			2	64		4	2			2	59	9		
Б1.О.12																													
Б1.О.13															6			4	89	9		2			4	129	9		
Б1.О.14																													
Б1.О.15																													
Б1.О.16																													
Б1.О.17																													
Б1.О.18																													
Б1.О.19																													
Б1.О.20																													
Б1.О.21															2			2	95	9									
Б1.О.22															2			2	95	9									
Б1.О.23	2			2	95	9		2			2	95	9																
Б1.О.24															2			6	127	9									
Б1.О.25																													
Б1.О.26																													
Б1.О.27																						4			6	58		4	
Б1.О.28																													
Б1.О.29																						6			4	58		4	
Б1.О.30																													
Б1.О.ДВ.01											**8**	**40**		**4**				**8**	**40**		**4**				**8**	**40**		**4**	
Б1.О.ДВ.01.1											8	40		4				8	40		4				8	40		4	
Б1.О.ДВ.01.2											8	40		4				8	40		4				8	40		4	
Б1.В	**10**			**34**	**470**	**18**	**8**	**6**			**24**	**246**		**12**	**10**			**38**	**470**	**18**	**4**	**12**			**24**	**276**		**12**	
Б1.В.1	2			6	64			2			6	60		4	2			6	64			2			6	60		4	
Б1.В.2	2			6	64			2			6	60		4	2			6	64			2			6	60		4	
Б1.В.3	2			6	91	9		2			6	64			4			12	124		4	4			6	62			
Б1.В.4											6	62		4															
Б1.В.5																		6	93	9									
Б1.В.6				6	129	9																							
Б1.В.7															2			8	125	9									
Б1.В.8				6	62		4																						
Б1.В.9																						4			6	94		4	
Б1.В.10																													
Б1.В.11																													
Б1.В.12																													
Б1.В.13																													
Б1.В.14	4			4	60		4																						
Б1.В.ДВ.01																													
Б1.В.ДВ.01.1																													
Б1.В.ДВ.01.2																													
Б1.В.ДВ.01.3																													
Б1.В.ДВ.02								**4**			**4**	**60**		**4**															
Б1.В.ДВ.02.1								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.2								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.3								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.4								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.5								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.6								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.7								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.8								4			4	60		4															
Б1.В.ДВ.02.9								4			4	60		4															

Распределение по курсам и периодам контроля (3–5 курс)

№	3 курс																	4 курс																5 курс										Практическая подготовка
	5 семестр [12 5/6 нед.]								6 семестр [8 5/6 нед.]									7 семестр [10 5/6 нед.]									8 семестр [14 5/6 нед.]							9 семестр [15 4/6 нед.]										
	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Практ. (практика)	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Курс. работа	Практ. (практика)	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Курс. работа	Практ. (практика)	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Лекции	Лекции (конт.внеауд)	Лаб. раб.	Практ. раб.	Сам. работа	Экзамен	Зачет	Защита ВКР	Предэкзам. конс.	Практ. (практика)	
Итого	**30**			**60**	**980**	**36**	**24**	**2**	**26**			**48**	**993**	**45**	**16**	**2**	**2**	**44**			**66**	**940**	**36**	**24**	**2**	**2**	**46**			**64**	**593**	**27**	**24**					**386,5**		**4**	**36**	**2**	**3,5**	
Итого по ОП (без факультативов)	**30**			**60**	**980**	**36**	**24**	**2**	**26**			**48**	**993**	**45**	**16**	**2**	**2**	**44**			**66**	**940**	**36**	**24**	**2**	**2**	**44**			**60**	**531**	**27**	**20**					**386,5**		**4**	**36**	**2**	**3,5**	
Объем контактной по Б1 = 10,89%																																												
Итого по циклам	**30**			**60**	**775**	**27**	**24**		**26**			**48**	**680**	**36**	**16**	**2**		**44**			**66**	**627**	**27**	**24**	**2**		**44**			**60**	**531**	**27**	**20**											
Б1 Дисциплины (модули)	**30**			**60**	**775**	**27**	**24**		**26**			**48**	**680**	**36**	**16**	**2**		**44**			**66**	**627**	**27**	**24**	**2**		**44**			**60**	**531**	**27**	**20**											
Б1.О Обязательная часть	**26**			**30**	**481**	**27**	**12**		**10**			**14**	**173**	**9**	**8**	**2**		**34**			**40**	**362**	**18**	**12**	**2**		**36**			**36**	**298**	**18**	**8**											
Б1.О.1																		18			18	32		4			18			18	63	9												
Б1.О.2																																												
Б1.О.3																																												
Б1.О.4																																												
Б1.О.5																																												
Б1.О.6																																												
Б1.О.7																																												
Б1.О.8																																												
Б1.О.9																																												
Б1.О.10																																												
Б1.О.11	2			2	64		4		2			2	59	9																														
Б1.О.12																					2	64		4	2																			
Б1.О.13																																												Пп
Б1.О.14																		6			10	119	9																					
Б1.О.15	6			4	58		4		4			6	56		4	2		6			4	89	9																					
Б1.О.16	4			6	89	9																																						
Б1.О.17																											10			6	119	9												
Б1.О.18	4			6	89	9																																						
Б1.О.19																		4			6	58		4																				
Б1.О.20	4			6	58		4																																					
Б1.О.21																																												
Б1.О.22																																												
Б1.О.23																																												
Б1.О.24																																												
Б1.О.25																											4			6	58		4											
Б1.О.26	6			6	123	9																																						
Б1.О.27																																												
Б1.О.28									4			6	58		4																													
Б1.О.29																																												
Б1.О.30																											4			6	58		4											
Б1.О.ДВ.01				**8**	**40**		**4**					**8**	**40**		**4**						**8**	**22**		**4**						**8**	**22**		**4**											
Б1.О.ДВ.01.1				8	40		4					8	40		4						8	22		4						8	22		4											
Б1.О.ДВ.01.2				8	40		4					8	40		4						8	22		4						8	22		4											
Б1.В	**4**			**22**	**254**		**8**		**10**			**20**	**308**	**18**	**4**			**4**			**12**	**151**	**9**	**4**			**4**			**12**	**151**	**9**	**4**											
Б1.В.1				6	66				2			4	93	9																														
Б1.В.2				6	66				2			4	93	9																														
Б1.В.3				6	62		4		2			4	66								6	62		4						6	93	9												
Б1.В.4																																												
Б1.В.5																																												
Б1.В.6																																												
Б1.В.7																																												
Б1.В.8																																												
Б1.В.9																																												
Б1.В.10									4			8	56		4																													
Б1.В.11																											4			6	58		4											
Б1.В.12																		4			6	89	9																					
Б1.В.13	4			4	60		4																																					
Б1.В.14																																												
Б1.В.ДВ.01																											**4**			**4**	**60**		**4**											
Б1.В.ДВ.01.1																											4			4	60		4											
Б1.В.ДВ.01.2																											4			4	60		4											
Б1.В.ДВ.01.3																											4			4	60		4											
Б1.В.ДВ.02																																												
Б1.В.ДВ.02.1																																												
Б1.В.ДВ.02.2																																												
Б1.В.ДВ.02.3																																												
Б1.В.ДВ.02.4																																												
Б1.В.ДВ.02.5																																												
Б1.В.ДВ.02.6																																												
Б1.В.ДВ.02.7																																												
Б1.В.ДВ.02.8																																												
Б1.В.ДВ.02.9																																												

| № | Название дисциплины | Виды контроля по семестрам | | | | | Всего часов | | | | | Трудоемкость, ЗЕТ | Распределение по курсам и периодам контроля | | | | |

| № | Название дисциплины | Виды контроля по семестрам | | | | | Всего часов | | | | | Трудоемкость, ЗЕТ | Распределение по курсам и периодам контроля | | | | |

| № | Название дисциплины | Виды контроля по семестрам: Экзамен | Зачет | Курс. работа | Гос. экзамен | Защита ВКР | Всего часов: Количество: По ЗЕТ | По плану | В том числе: Контактные* | Сам. работа | Контроль** | Трудоемкость, ЗЕТ | Распределение по курсам и периодам контроля | | |