МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Академическая гребля

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**
Направленность (профиль) / специализация: **Юриспруденция**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **ЮФ, Юридический факультет**
Кафедра: **ИП, Кафедра информационного права**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
1	Практические занятия	72	72	72	56	272	часов
2	Всего аудиторных занятий	72	72	72	56	272	часов
3	Самостоятельная работа	12	12	12	20	56	часов
4	Всего (без экзамена)	84	84	84	76	328	часов
5	Общая трудоемкость	84	84	84	76	328	часов

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Согласована на портале № 52465

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 52 от «19» 11 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного 01.12.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СпС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчик:

ст. преподаватель каф. СпС _____ Ю. В. Двойникова

Заведующий обеспечивающей каф. СпС _____ А. И. Иванов

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЮФ _____ С. Л. Красинский

Заведующий выпускающей каф. ИП _____ В. Г. Мельникова

Эксперты:

Профессор кафедры информационного права (ИП) _____ Е. С. Болтанова

Доцент кафедры информационного права (ИП) _____ Е. Н. Афанасьева

Согласована на портале № 52465

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, привлечения к занятиям академической греблей большего числа студентов для подготовки из их числа резерва для сборной команды университета, области, России.

1.2. Задачи дисциплины

–

– Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;

– Овладение системой практических умений и навыков в гребном спорте, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре;

– Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Академическая гребля» (Б1.В.01.ДВ.01.05) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Академическая гребля.

Последующими дисциплинами являются: Академическая гребля.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** Научно-практические основы физической культуры; Основы здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; Методику проведения учебно-тренировочного занятия; Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по академической гребле; Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

– **уметь** Использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и т.п.) Использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения; Назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** Основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; Методикой самомассажа; Приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; Методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; Методами организации судейства соревнований по академической гребле; Методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры

Согласована на портале № 52465

		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Аудиторные занятия (всего)	272	72	72	72	56
Практические занятия	272	72	72	72	56
Самостоятельная работа (всего)	56	12	12	12	20
Выполнение домашних заданий	32	0	12	0	20
Написание рефератов	12	0	0	12	0
Подготовка к практическим занятиям, семинарам	12	12	0	0	0
Всего (без экзамена)	328	84	84	84	76
Общая трудоемкость, ч	328	84	84	84	76

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
3 семестр				
1 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
4 семестр				
2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
5 семестр				
3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
6 семестр				
4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	56	20	76	ОК-8
Итого за семестр	56	20	76	
Итого	272	56	328	

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Согласована на портале № 52465

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин			
	1	2	3	4
Предшествующие дисциплины				
1 Академическая гребля	+	+	+	+
Последующие дисциплины				
1 Академическая гребля	+	+	+	+

5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий		Формы контроля
	Прак. зан.	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	Домашнее задание, Зачёт, Тест, Реферат

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
3 семестр			
1 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	1. Общефизическая подготовка (ОФП) 2. СП (Специальная подготовка)	72	ОК-8
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
4 семестр			
2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	1. Общефизическая подготовка (ОФП)2. СП (Специальная подготовка)	72	ОК-8
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
5 семестр			
3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2.	1. Общефизическая подготовка (ОФП)2. СП (Специальная подготовка)	72	ОК-8
	Итого	72	

Согласована на портале № 52465

Специальная подготовка (СП)			
Итого за семестр		72	
6 семестр			
4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	1. Общефизическая подготовка (ОФП)2. СП (Специальная подготовка)	56	ОК-8
	Итого	56	
Итого за семестр		56	
Итого		272	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
3 семестр				
1 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	Подготовка к практическим занятиям, семинарам	12	ОК-8	Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
4 семестр				
2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	Выполнение домашних заданий	12	ОК-8	Домашнее задание, Зачёт, Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
5 семестр				
3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	Написание рефератов	12	ОК-8	Реферат, Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
6 семестр				
4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП)	Выполнение домашних заданий	20	ОК-8	Домашнее задание, Зачёт, Тест
	Итого	20		
Итого за семестр		20		
Итого		56		

Согласована на портале № 52465

10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
3 семестр				
Тест	30	30	40	100
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
4 семестр				
Домашнее задание	15	15	20	50
Тест	15	15	20	50
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
5 семестр				
Реферат	15	15	15	45
Тест	15	20	20	55
Итого максимум за период	30	35	35	100
Нарастающим итогом	30	65	100	100
6 семестр				
Домашнее задание	15	15	20	50
Тест	15	15	20	50
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100

11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11.2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Согласована на портале № 52465

Таблица 11.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка (ГОС)	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	90 - 100	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	85 - 89	B (очень хорошо)
	75 - 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 - 69	
	60 - 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

2. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019 — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1 (дата обращения: 24.09.2021).

12.2. Дополнительная литература

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157655 (дата обращения: 24.09.2021).

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Совершенствование техники академической гребли. Основные ошибки и их исправление. [Электронный ресурс]: Учебно-методическая работа / Л. П. Ранцева - 2011. 6 с. — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1005 (дата обращения: 24.09.2021).

2. Основы физической подготовки гребцов [Электронный ресурс]: Учебно-методическая работа / Л. П. Ранцева, И. М. Богомолова, А. И. Иванов - 2010. 3 с. — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1004 (дата обращения: 24.09.2021).

3. Организация самостоятельной работы студентов-гребцов с использованием тренажера “Concept-II” [Электронный ресурс]: Учебно-методическая работа / Л. П. Ранцева, И. М. Богомолова, В. Н. Якименко - 2009. 2 с. — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1003 (дата обращения: 24.09.2021).

4. Техническая подготовка спортсмена в академической гребле [Электронный ресурс]: Учебно-методическая работа / Л. П. Ранцева, И. М. Богомолова, А. И. Иванов, В. Н. Якименко - 2011. 2 с. — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1006 (дата обращения: 24.09.2021).

12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Согласована на портале № 52465

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Спортивный зал в гребном бассейне

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, Спортивный зал в гребном бассейне.

Описание имеющегося оборудования:

- Гребной бассейн на 8 посадочных мест: Тренажер для гребли (лодка восьмерка); Весла углепластиковые для бассейна (8 шт.);
- Тренажеры: Вертикальная стойка; Пресс-брусья-турник; Машина смитта/силовая стойка; Скамья для жима; Баттерфляй; Римский стул; Жим ногами; Скамья для пресса; Concept-П;
- Турник для подтягивания;
- Шведская стенка;
- Скакалки;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

Согласована на портале № 52465

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

14.1.1. Тестовые задания

Ответы на тестовые задания по техническим терминам

14.1.2. Зачёт

1. Посещаемость занятий
2. Выполнение контрольных нормативов
3. Сдача норматива по плаванию
4. Посещение тренировки на открытой воде и выход на воду в лодке

14.1.3. Темы рефератов

1. История возникновения и развития академической гребли в мире
2. Англия-родоначальник академической гребли
3. Развитие академической гребли в России
4. Академическая гребля в Томске
5. Развитие студенческой гребли (СГЛ) в России и ТУСУРе
6. Академическая лодка, отличие от других гребных судов (ялы, народная гребля, прибрежная гребля)

4. Принципы здорового образа жизни
5. Правильное и рациональное питание, витамины
6. Изучение техники работы на гребном тренажере
7. Специальные термины, используемые гребцами, история терминов
8. Техника академической гребли в лодке
9. Гребной тренажер CONCEPT-II как средство тренировки спортсменов
10. Тренировки во время карантина

14.1.4. Темы домашних заданий

Видео домашних тренировок, тренировок в спортивных залах и на улице в период пандемии.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополни-

Согласована на портале № 52465

тельные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 52465