

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

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Академическая гребля

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.01 Экономика**
Направленность (профиль) / специализация: **Финансы и кредит**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **Экон, Кафедра экономики**
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 | Самостоятельная работа | 84 | 80 | 84 | 72 | 320 | часов |
| 2 | Всего (без экзамена) | 84 | 80 | 84 | 72 | 320 | часов |
| 3 | Подготовка и сдача зачета | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 | часов |
| 4 | Общая трудоемкость | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика, утвержденного 12.11.2015 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 ЗиВФ

_____ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.
Экон

_____ В. Ю. Цибульникова

Эксперты:

Доцент кафедры экономики (Экон)

_____ Н. В. Шимко

Доцент кафедры экономики (Экон)

_____ Н. Б. Васильковская

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 большого 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.1.1.ДВ.1.5) 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 |
|---------------------------|-------------|----------|
|---------------------------|-------------|----------|

| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
|---|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Самостоятельная работа (всего) | 320 | 84 | 80 | 84 | 72 |
| Написание рефератов | 248 | 84 | 80 | 84 | 0 |
| Подготовка к практическим занятиям, семинарам | 72 | 0 | 0 | 0 | 72 |
| Всего (без экзамена) | 320 | 84 | 80 | 84 | 72 |
| Подготовка и сдача зачета | 8 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 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 | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|--------------|----------------------------|-------------------------|
| 3 семестр | | | |
| 1 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 84 | 84 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 84 | 84 | |
| 4 семестр | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 80 | 80 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 80 | 80 | |
| 5 семестр | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 84 | 84 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 84 | 84 | |
| 6 семестр | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 72 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 72 | 72 | |
| Итого | 320 | 320 | |

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.

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 |
|-------------|--------------|---------------------------------|
| | Сам. раб. | |
| ОК-8 | + | Домашнее задание, Тест, Реферат |

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрено РУП.

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) | Написание рефератов | 84 | ОК-8 | Тест |
| | Итого | 84 | | |
| Итого за семестр | | 84 | | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Написание рефератов | 80 | ОК-8 | Реферат, Тест |
| | Итого | 80 | | |
| Итого за семестр | | 80 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачёт |
| 5 семестр | | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Написание рефератов | 84 | ОК-8 | Тест |
| | Итого | 84 | | |

| | | | | |
|--|---|-----|------|------------------------|
| Итого за семестр | | 84 | | |
| 6 семестр | | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) | Подготовка к практическим занятиям, семинарам | 72 | ОК-8 | Домашнее задание, Тест |
| 2. Специальная подготовка (СП) | Итого | 72 | | |
| Итого за семестр | | 72 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачёт |
| Итого | | 328 | | |

10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

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.

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 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.

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 видеомониторов для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/пере-

дачи 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 дополнительные 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.