МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента по учебной работе
_____Ким М.Ю.
«29» _____10_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **43.03.01 Сервис**
Направленность (профиль) / специализация: **Цифровой выставочный сервис**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Гуманитарный факультет (ГФ)**
Кафедра: **философии и социологии (ФС)**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2026 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
Практические занятия	72	72	72	56	272	часов
Самостоятельная работа	12	12	12	20	56	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	84	84	84	76	328	часов
	0	0	0	0	0	з.е.

Формы промежуточной аттестации	Семестр
Зачет	4
Зачет	6

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ким М.Ю.
Должность: Директор департамента по учебной работе
Дата подписания: 29.10.2025
Уникальный программный ключ:
ed789cd8-2cc6-4431-a59e-8f386b1d44fa

Томск

Согласована на портале № 84734

1. Общие положения

1.1. Цели дисциплины

1. 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

1. 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.
2. 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.
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессию.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.
Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.05.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):
Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		

Согласована на портале № 84734

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры	Знает упражнения, направленные на укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий по специализации академическая гребля; профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; термины употребляемые в гребном спорте; методы сохранения и укрепления физического здоровья.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности	Умеет технически правильно осуществлять двигательные действия при управлении спортивной лодкой, использовать их в условиях соревновательной деятельности; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; применять основы методики совершенствования технического и тактического мастерства в тренировке гребца; определять дозировку физической нагрузки при занятиях по специализации академическая гребля; оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом состояния здоровья.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками укрепления и поддержания физической формы посредством занятий на гребных тренажерах и в спортивной лодке; навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурноспортивной деятельности.
Общепрофессиональные компетенции		
-	-	-
Профессиональные компетенции		
-	-	-

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в

Согласована на портале № 84734

таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры			
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	272	72	72	72	56
Практические занятия	272	72	72	72	56
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	56	12	12	12	20
Написание реферата	22	6	4	6	6
Подготовка к тестированию	24	6	4	6	8
Подготовка к зачету	10		4		6
Общая трудоемкость (в часах)	328	84	84	84	76
Общая трудоемкость (в з.е.)	0	0	0	0	0

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Названия разделов (тем) дисциплины	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
3 семестр				
1 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
4 семестр				
2 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
5 семестр				
3 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
6 семестр				
4 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	56	20	76	УК-7
Итого за семестр	56	20	76	
Итого	272	56	328	

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)	Трудоемкость (лекционные занятия), ч	Формируемые компетенции
3 семестр			

Согласована на портале № 84734

1 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
4 семестр			
2 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
5 семестр			
3 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
6 семестр			
4 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
Итого		-	

5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
3 семестр			
1 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	72	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
4 семестр			
2 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	72	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
5 семестр			
3 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	72	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	

Согласована на портале № 84734

6 семестр			
4 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная подготовка	56	УК-7
	Итого	56	
Итого за семестр		56	
Итого		272	

5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
3 семестр				
1 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	Написание реферата	6	УК-7	Реферат
	Подготовка к тестированию	6	УК-7	Тестирование
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
4 семестр				
2 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	Подготовка к зачету	4	УК-7	Зачёт
	Подготовка к тестированию	4	УК-7	Тестирование
	Написание реферата	4	УК-7	Реферат
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
5 семестр				
3 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	Написание реферата	6	УК-7	Реферат
	Подготовка к тестированию	6	УК-7	Тестирование
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
6 семестр				
4 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	Подготовка к зачету	6	УК-7	Зачёт
	Написание реферата	6	УК-7	Реферат
	Подготовка к тестированию	8	УК-7	Тестирование
	Итого	20		
Итого за семестр		20		
Итого		56		

Согласована на портале № 84734

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

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности		Формы контроля
	Прак. зан.	Сам. раб.	
УК-7	+	+	Зачёт, Реферат, Тестирование

6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

Формы контроля	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				
Реферат	5	5	15	25
Тестирование	25	25	25	75
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
4 семестр				
Зачёт	5	5	15	25
Реферат	20	20	20	60
Тестирование	5	5	5	15
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
5 семестр				
Реферат	5	5	15	25
Тестирование	25	25	25	75
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100
6 семестр				
Зачёт	15	15	15	45
Реферат	5	5	15	25
Тестирование	10	10	10	30
Итого максимум за период	30	30	40	100
Нарастающим итогом	30	60	100	100

6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Согласована на портале № 84734

Баллы на дату текущего контроля	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК	2

6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка	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)

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. 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: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019 - 160с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1.

7.2. 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: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157655.

7.3. Учебно-методические пособия

7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

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

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

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

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

Согласована на портале № 84734

7.3.2. 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.

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Спортивный городок для атлетической гимнастики: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивный городок.

Описание имеющегося оборудования:

- Турник - 2 шт.;
- Рукоход;
- Параллельные брусья;
- Нижняя перекладина - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

8.2. 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, 101 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 107 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 130 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

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

8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными

Согласована на портале № 84734

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 зрения** 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.

9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

Названия разделов (тем) дисциплины	Формируемые компетенции	Формы контроля	Оценочные материалы (ОМ)
1 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	УК-7	Реферат	Примерный перечень тем для рефератов
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Реферат	Примерный перечень тем для рефератов
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
3 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	УК-7	Реферат	Примерный перечень тем для рефератов
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
4 1. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Реферат	Примерный перечень тем для рефератов
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

Согласована на портале № 84734

Оценка	Баллы за ОМ	Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения		
		знать	уметь	владеть
2 (неудовлетворительно)	< 60% от максимальной суммы баллов	отсутствие знаний или фрагментарные знания	отсутствие умений или частично освоенное умение	отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков
3 (удовлетворительно)	от 60% до 69% от максимальной суммы баллов	общие, но не структурированные знания	в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение	в целом успешное, но не систематическое применение навыков
4 (хорошо)	от 70% до 89% от максимальной суммы баллов	сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков
5 (отлично)	≥ 90% от максимальной суммы баллов	сформированные систематические знания	сформированное умение	успешное и систематическое применение навыков

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

Оценка	Формулировка требований к степени компетенции
2 (неудовлетворительно)	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения.
3 (удовлетворительно)	Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.
5 (отлично)	Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.

9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

Согласована на портале № 84734

1. Какие бывают лодки в академической гребле
    1. большие и маленькие
    2. парные и распашные
    3. с уключинами и без уключин
    4. восьмерки и четверки
2. Как называется человек, который отдает команды, сидя в лодке
    1. первый номер
    2. баковый
    3. рулевой
    4. тренер
3. Как называются борта в лодке
    1. бак и загреб
    2. правый и левый
    3. низкий и высокий
    4. никак не называются
4. Страна-родоначальник академической гребли
    1. Франция
    2. Англия
    3. Германия
    4. Россия
5. Как называется сидение в лодке
    1. Стул
    2. Банка
    3. Седалище
    4. Седло
6. Сколько длина лодки восьмерки
    1. 14м
    2. 15м
    3. 20м
    4. 22м
7. Какие есть экипажи в академической гребле
    1. восьмерки, четверки, двойки, одиночки
    2. восьмерки, шестерки, четверки, двойки
    3. четверки, двойки, каноэ, байдарки
    4. ялы, шлюпки, драконы
8. Какой экипаж из России стал чемпионом Олимпийских игр 2004г
    1. одиночка женская
    2. двойка распашная мужская
    3. восьмерка женская
    4. четверка парная мужская
9. Сколько Олимпийских медалей завоевала сборная команда России на Олимпиаде в Токио в 2021г
    1. ни одной
    2. одну
    3. две
    4. три
10. В каких городах проводятся летние этапы СГЛ(Студенческая гребная лига)
    1. Липецк, Москва, Казань
    2. Москва, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Казань
    3. Санкт-Петербург, Сестрорецк, Томск
    4. Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Техническое оснащение академической лодки
2. Технические навыки гребли в лодке
3. Специальные термины, используемые при управлении лодкой
4. Нормативы с тренажерами

Согласована на портале № 84734

5. Нормативы гребли на Concept-2

9.1.3. Примерный перечень тем для рефератов

1. Темы рефератов
2. История возникновения и развития академической гребли в мире
3. Англия-родоначальник академической гребли
4. Развитие академической гребли в России
5. Академическая гребля в Томске
6. Развитие студенческой гребли (СГЛ) в России и ТУСУРе
7. Академическая лодка, отличие от других гребных судов (ялы, народная гребля, прибрежная гребля)
8. Принципы здорового образа жизни
9. Правильное и рациональное питание, витамины
10. Изучение техники работы на гребном тренажере
11. Специальные термины, используемые гребцами, история терминов
12. Техника академической гребли в лодке
13. Гребной тренажер CONCEPT-II как средство тренировки спортсменов
14. Тренировки во время карантина

9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

9.3. 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 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения

Согласована на портале № 84734

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, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки

9.4. 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 № 84734

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПС
протокол № 14 от «15» 5 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. ФС	В.В. Орлова	Согласовано, e5bed15c-8ba7-4432-a72f-f86cdce57904
Заведующий обеспечивающей каф. СПС	А.И. Иванов	Согласовано, 1a425822-b5e5-48ab-b8ce-ad43540a96dc
Начальник учебного управления	Г.А. Цой	Согласовано, 8a5745e4-63a0-4946-bbb0-ce4977ac113e

ЭКСПЕРТЫ:

Заведующий кафедрой, каф. ФиС	В.В. Орлова	Согласовано, e5bed15c-8ba7-4432-a72f-f86cdce57904
Старший преподаватель, каф. СпС	Ю.В. Двойникова	Согласовано, fe067288-16a3-4ff1-971c-ef039fa71283

РАЗРАБОТАНО:

Старший преподаватель, каф. СпС	Ю.В. Двойникова	Разработано, fe067288-16a3-4ff1-971c-ef039fa71283
Старший преподаватель, каф. СпС	В.Н. Якименко	Разработано, b224ad9a-e6b8-4638-beff-3d9890a82185

Согласована на портале № 84734