

Документ подписан электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко Павел Васильевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 28.09.2023 10:23:11
Уникальный программный ключ:
27e516f4c088deb62ba68945f4406e13fd454355

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: Сенченко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Академическая гребля

Уровень образования: **высшее образование - специалитет**

Направление подготовки / специальность: **25.05.03 Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования**

Направленность (профиль) / специализация: **Техническая эксплуатация радиоэлектронного оборудования воздушных судов и аэропортов**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **РКФ, Радиоконструкторский факультет**

Кафедра: **КИПР, Кафедра конструирования и производства радиоаппаратуры**

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

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 25.05.03 Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования, утвержденного 12.09.2016 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 РКФ _____ Д. В. Озеркин

Заведующий выпускающей каф.
КИПР

_____ Н. Н. Кривин

Эксперты:

Доцент кафедры конструирования
и производства радиоаппаратуры
(КИПР)

_____ Н. Н. Кривин

Доцент кафедры конструирования
и производства радиоаппаратуры
(КИПР)

_____ А. А. Чернышев

Старший преподаватель кафедры
спортивного совершенствования
(СпС)

_____ В. Н. Якименко

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.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-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 |
|---|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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-9 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 12 | 84 | ОК-9 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 5 семестр | | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 12 | 84 | ОК-9 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 6 семестр | | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 56 | 20 | 76 | ОК-9 |
| 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.

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-9 | + | + | 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-9 |
| | 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-9 |
| | 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-9 |
| | Итого | 72 | |

| | | | |
|---|---|-----|------|
| 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-9 |
| | 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-9 | Тест |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Выполнение домашних заданий | 12 | ОК-9 | 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-9 | 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-9 | Домашнее задание, Зачёт, Тест |
| | Итого | 20 | | |
| Итого за семестр | | 20 | | |
| Итого | | 56 | | |

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.

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) |
| 65 - 69 | | |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 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: 25.09.2021).

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: 25.09.2021).

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: 25.09.2021).
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: 25.09.2021).
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: 25.09.2021).
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: 25.09.2021).

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 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 прессы; 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.

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

1. В чем отличие академической гребля от гребли на байдарках и каноэ?
 - а) работают только руки
 - б) работают мышцы рук, ног и спины
 - в) работают только ноги
2. В чем отличие академической гребли от гребли на байдарках и каноэ?
 - а) нет отличий
 - б) могут менять положение тела в лодке
 - в) гребут спиной вперед
3. В чем отличие академической гребля от гребли на байдарках и каноэ?
 - а) уключинная гребля
 - б) весла не крепятся к бортам
 - в) нет весел
4. Какие виды спорта включает гребной спорт?
 - а) академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, народная гребля, прибрежная гребля
 - б) гребля на байдарках и каноэ, народная гребля, прибрежная гребля
 - в) только академическая гребля
5. Сколько составляет максимальное число гребцов в академической лодке?
 - а) 8
 - б) 10
 - в) 6
6. Как называется человек, который регулирует курс лодки и руководит работой команды?
 - а) рядовой
 - б) рулевой
 - в) тренер
7. Какие бывают весла?
 - а) правые и левые
 - б) большие и маленькие
 - в) распашные и парные
8. Как называются борта у лодки?
 - а) правый и левый

- б) бак и загреб
 - в) нет названия
9. Кто такой загребной?
- а) человек, задающий темп и ритм гребли
 - б) сидящий ближе всех к носу лодки
 - в) самый сильный гребец в лодке
10. Что означает когда в лодке кричат "Табань"?
- а) нужно грести сильнее
 - б) нужно выпрыгивать из лодки
 - в) нужно опустить весла плашмя в воду для остановки лодки
11. Что означает "Поймать леща"?
- а) гребец поймал рыбу
 - б) неудачный гребок
 - в) нужно грести сильнее
12. Какие группы мышц тренирует тренажер Concept II ?
- а) спина и руки
 - б) задействует до 90% мышц тела
 - в) ноги и спина
13. Какая страна является родоначальником академической гребли?
- а) Англия
 - б) Франция
 - в) Германия
14. В каком веке впервые упоминаются гонки на академических судах?
- а) начало 18 века
 - б) начало 17 века
 - в) начало 16 века
15. В каких странах академическая гребля развита больше?
- а) в странах Европы
 - б) в странах Африки
 - в) в странах Азии
16. Когда академическая гребля стала олимпийским видом?
- а) 1976
 - б) 1900
 - в) 1896
17. Когда академическая гребля стала олимпийским видом для женских команд?
- а) 1956
 - б) 1976
 - в) 1972
18. В каком году на олимпийских играх команда России стала чемпионом?
- а) 2000
 - б) 2008
 - в) 2004
19. В каком году академическая гребля появилась в нашем университете?
- а) 1964
 - б) 1979
 - в) 1980
20. Как называется студенческое сообщество гребцов России?
- а) РГЛ
 - б) СГЛ
 - в) СГР

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.