

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сенченко Павел Васильевич  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 30.10.2023 14:08:45  
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)**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Академическая гребля**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**  
Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**  
Направленность (профиль) / специализация: **Юриспруденция**  
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**  
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**  
Кафедра: **ИП, Кафедра информационного права**  
Курс: **2**  
Семестр: **3, 4**  
Учебный план набора 2020 года

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	14	14	28	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	4	часов
3	Самостоятельная работа	148	144	292	часов
4	Всего (без экзамена)	164	160	324	часов
5	Подготовка и сдача зачета	0	4	4	часов
6	Общая трудоемкость	164	164	328	часов

Контрольные работы: 3 семестр - 1; 4 семестр - 1  
Зачёт: 3, 4 семестр

Томск

## 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-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. Название разделов (тем) дисциплины

Названия разделов дисциплины
------------------------------

3 семестр
1 Основы здорового образа жизни студента
4 семестр
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов