**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
«18» _____12_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника**
Направленность (профиль) / специализация: **Нанотехнологии в электронике и микросистемной технике**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Факультет электронной техники (ФЭТ)**
Кафедра: **Кафедра физической электроники (ФЭ)**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 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 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|---|---|
| Зачет | 4 |
| Зачет | 6 |

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

Томск

Согласована на портале № 57194

## 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.
2. 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.
3. 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.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 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 № 57194

| | | |
|---|---|---|
| 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 | 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 |
| | 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 | должен 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 |
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | должен 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 |
| **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**

Согласована на портале № 57194

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в 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 |
| Выполнение практического задания | 36 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| Подготовка к тестированию | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Подготовка к зачету | 12 | | 2 | | 10 |
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 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 (ОФП)<br>2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП)<br>2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП)<br>2. Специальная подготовка (СП) | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП)<br>2. Специальная подготовка (СП) | 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 |
|---|---|---|---|

Согласована на портале № 57194

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | |
| 1 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | - | 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 (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| | Итого за семестр | 72 | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| | Итого за семестр | 72 | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |

Согласована на портале № 57194

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Итого за семестр | 72 | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | 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 (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Выполнение практического задания | 10 | УК-7 | Практическое задание |
| | Подготовка к тестированию | 2 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Подготовка к зачету | 2 | УК-7 | Зачёт |
| | Выполнение практического задания | 8 | УК-7 | Практическое задание |
| | Подготовка к тестированию | 2 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Выполнение практического задания | 10 | УК-7 | Практическое задание |
| | Подготовка к тестированию | 2 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **6 семестр** | | | | |

Согласована на портале № 57194

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | Подготовка к зачету | 10 | УК-7 | Зачёт |
| | Выполнение практического задания | 8 | УК-7 | Практическое задание |
| | Подготовка к тестированию | 2 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 20 | | |
| Итого за семестр | | 20 | | |
| Итого | | 56 | | |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности 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, Практическое задание, 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** | | | | |
| Практическое задание | 20 | 40 | 20 | 80 |
| Тестирование | 5 | 10 | 5 | 20 |
| Итого максимум за период | 25 | 50 | 25 | 100 |
| Нарастающим итогом | 25 | 75 | 100 | 100 |
| **4 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 30 | 30 |
| Практическое задание | 10 | 30 | 10 | 50 |
| Тестирование | 5 | 10 | 5 | 20 |
| Итого максимум за период | 15 | 40 | 45 | 100 |
| Нарастающим итогом | 15 | 55 | 100 | 100 |
| **5 семестр** | | | | |
| Практическое задание | 20 | 40 | 20 | 80 |
| Тестирование | 5 | 10 | 5 | 20 |
| Итого максимум за период | 25 | 50 | 25 | 100 |
| Нарастающим итогом | 25 | 75 | 100 | 100 |
| **6 семестр** | | | | |

Согласована на портале № 57194

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Зачёт | 0 | 0 | 30 | 30 |
| Практическое задание | 10 | 30 | 10 | 50 |
| Тестирование | 5 | 10 | 5 | 20 |
| Итого максимум за период | 15 | 40 | 45 | 100 |
| Нарастающим итогом | 15 | 55 | 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

| 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, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/493629.

### 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. Брюханов, Д. А. Теория и методика избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебно-методическое пособие / Д. А. Брюханов. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 105 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/173440.

Согласована на портале № 57194

3. Обучение студентов технике академической гребли : учебно-методическое пособие / И. М. Богомолова, А. И. Иванов, Л. П. Ранцева, В. Н. Якименко. — Москва : ТУСУР, 2004. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/11415.

### 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. 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.
3. 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.
4. Техническая подготовка спорстмена 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.

#### 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

1. 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 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-II;
- Турник для подтягивания;
- Шведская стенка;
- Скакалки;
- Комплект специализированной учебной мебели;

Согласована на портале № 57194

- 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, 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.

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 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 (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | УК-7 | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Согласована на портале № 57194

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | УК-7 | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Специальная подготовка (СП) | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Практическое задание | Темы практических заданий |
| | | 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

| 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 |
|---|---|

Согласована на портале № 57194

| | |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>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

1. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
2. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
3. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
4. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
5. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
6. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
7. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
8. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
9. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.
10. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

Для зачета учитываются:
1. Посещаемость занятий
2. Выполнение контрольных нормативов
3. Сдача норматива по плаванию
4. Посещение тренировки на открытой воде
5. Выход на воду в лодке

### 9.1.3. Темы практических заданий

1. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовке.
2. Подготовка к сдаче норматива по плаванию в бассейне.
3. Подготовка к сдаче норматива по плаванию в откроей воде.
4. Тренировка на открытой воде.
5. Выход на воду в лодке.

### 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

Согласована на портале № 57194

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 9.2.

Таблица 9.2 – 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, 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;

Согласована на портале № 57194

– 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 № 57194

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПС
протокол № 78 от «19» 11 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. ФЭ | П.Е. Троян | Согласовано, 1c6cfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820 |
| Заведующий обеспечивающей каф. СПС | А.И. Иванов | Согласовано, 1a425822-b5e5-48ab-b8ce-ad43540a96dc |
| Начальник учебного управления | Е.В. Саврук | Согласовано, fa63922b-1fce-4a6a-845d-9ce7670b004c |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Старший преподаватель, каф. ФЭ | В.В. Каранский | Согласовано, c2e55ae8-0332-4ed9-a65a-afbb92539ee8 |
| Старший преподаватель, каф. СпС | В.Н. Якименко | Согласовано, b224ad9a-e6b8-4638-beff-3d9890a82185 |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Старший преподаватель, каф. СпС | Ю.В. Двойникова | Разработано, fe067288-16a3-4ff1-971c-ef039fa71283 |

Согласована на портале № 57194