

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра Судовождение
Заведующий кафедрой Судовождение



С.С. Кубрин

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.



Кафедра «Физическая культура и спорт»

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности на воде

Специальность:	<u>26.05.05 – Судовождение</u>
Специализация:	<u>Судовождение на морских и внутренних водных путях</u>
Квалификация выпускника:	<u>Инженер-судоводитель</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">А.Б. Володин</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 3 15 января 2021 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна
Дата: 15.01.2021

Москва 2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью данной дисциплины является формирование здорового образа жизни, привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - профессиональное самоопределение; - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей). Формирование у будущих специалистов современного уровня правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

1. Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение развития физических качеств студентов.
2. Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков на воде, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения безопасности жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий плаванием, самоопределение в будущей профессии.
3. Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Основы безопасности на воде" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

2.2. Наименование последующих дисциплин

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать и понимать: - средства физической культуры для поддержания спортивной формы; - правила безопасного поведения на воде; - значение и влияние физических нагрузок при плавании на функциональное состояние организма; - основные задачи и принципы самостоятельной подготовки, тренировки и самоорганизации, методы самоконтроля и самообразования.</p> <p>Уметь: - выполнять упражнения для развития и укрепления определенных мышечных групп; - эффективно использовать физические упражнения и средства плавания, комплексы оздоровительной направленности для повышения уровня здоровья, физической и плавательной подготовленности; - выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА); - выполнять упражнения для развития основных физических качеств и обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>Владеть: Владеть: - навыками организации самостоятельных занятий, вести дневник самоконтроля. ? основными двигательными действиями при оздоровительном плавании, а также методами тренировки; - умением предвидеть возникновение опасных ситуаций на воде; - умением принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по учебному плану	Семестр 4
Контактная работа	32	32,15
Аудиторные занятия (всего):	32	32
В том числе:		
практические (ПЗ) и семинарские (С)	32	32
Самостоятельная работа (всего)	40	40
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	72
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	2.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ТК	ТК
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет	Зачет

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		Всего:			32		40	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 32 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	4		Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности	2
2	4		Методические и практические основы плавания	2
3	4		Общая физическая подготовка студентов. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	2
4	4		Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.	2
5	4		Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.	2
6	4		Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.	2
7	4		Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.	2
8	4		Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками на воде.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
9	4		Специальная физическая подготовка студентов. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине	2
10	4		Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.	2
11	4		Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты	2
12	4		Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.	2
13	4		Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.	2
14	4		Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию на воде.	2
15	4		Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки на воде.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
16	4		Контрольное тестирование физической подготовленности. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	2
ВСЕГО:				32/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Основы безопасности на воде» осуществляется в форме практических и самостоятельных занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения и выполняются в бассейне Дома физкультуры РУТ(МИИТ) в объеме 32 часов. Самостоятельные занятия в объеме 40 часов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	4		Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием.	2
2	4		Техника плавания основными способами, методика самостоятельного обучения и совершенствования.	2
3	4		Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания.	2
4	4		История и развитие спортивных способов плавания.	2
5	4		Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх.	2
6	4		Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения.	2
7	4		Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.	2
8	4		Прикладные виды плавания и их связь со спортивными видами.	2
9	4		Роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма человека, оптимизации его умственной и физической работоспособности.	2
10	4		Основные требования к технике безопасности во время занятий плаванием, правила поведения на воде при спасении утопающих.	2
11	4		Правила поведения в бассейне и естественных водоемах. Спортивный инвентарь и оборудование.	2
12	4		Планирование самостоятельных занятий плаванием.	2
13	4		Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.	2

14	4		Контроль физического состояния организма при выборе индивидуальных режимов физической нагрузки.	2
15	4		Определение уровня физической подготовленности средствами тестовых упражнений.	2
16	4		Совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания.	2
17	4		Прикладное плавание: преодоление водных преград вплавь, плавание в экстремальных условиях, оказание помощи пострадавшим на воде.	2
18	4		Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка).	2
19	4		Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде.	2
20	4		Изучение материалов учебных пособий.	2
ВСЕГО:				40

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть III	Фёдорова Т.Ю., Сибгатули на Ф.Р.	М.: РУТ (МИИТ), 2020 http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf	Все разделы
2	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Учебно-методическое пособие.	Алиходжи н Р.Р.	М.: РУТ (МИИТ), 2020 http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf	Все разделы
3	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов	Греков Ю.А.	М. : РУТ (МИИТ), 2021 http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf	Все разделы
4	Подготовка студентов транспортных вузов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне" по плаванию и стрельбе	Плеханова Е.В.	М. : РУТ (МИИТ), 2020 http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1245.pdf	Все разделы
5	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием	М. И. Труднева	М. : РУТ(МИИТ), 2018 http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-657.pdf	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении
-------	--------------	-----------	--------------------------------------	---------------------------

				разделов, номера страниц
--	--	--	--	--------------------------

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- Информационный портал Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www.elibrary.ru);
- Научно-техническая библиотека РУТ (МИИТ) (<http://library.miit.ru>).
- Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз» (<http://mrsss.ru/>)
- Теория и методика ФК (http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury)
- Движение «В СПОРТЕ» (<http://vsporterussia.ru/>)

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

- Электронная информационно-образовательная среда: ЭИОС РУТ (МИИТ)
- Электронная почта
- Microsoft Teams

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

- Дом физкультуры РУТ(МИИТ), бассейн.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1.

Основы здорового образа жизни студентов

Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова).

Функциональные состояния, возникающие при занятиях физическими упражнениями.

Определение собственного морфофункционального типа (по методике М.В.

Черноруцкого).

Роль двигательной активности в обеспечении здоровья.

Изучение основных профессионально-значимых качеств, определяющих способности к освоению будущей профессии, степень физической подготовленности.

Совершенствование ранее разученных двигательных умений и навыков (по заданию преподавателя).

Подбор комплекса подводящих и имитационных упражнений для разучивания и закрепления движений.

Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru>

«Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.3-47

<http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf>

«Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.3-115

http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%

D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf

Раздел 2

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка и т.д.).

Ведение дневника самоконтроля, отслеживая свой уровень физического и функционального состояния в процессе занятий выбранным видом спорта или оздоровительной системы физических упражнений.

Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда будущей профессии.

Электронные учебные пособия и учебно- методические пособия-электронный ресурс, электронный адрес доступа: <http://library.miit.ru>

«Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания»с.48-89

<http://library.miit.ru/methodics/28112018/%D0%A4%D0%B5%CC%88%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf>

«Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)» с.116-206

http://library.miit.ru/methodics/03092018/%D0%A3%D0%9F_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202018.pdf