

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))



Рабочая программа дисциплины (модуля),
как компонент образовательной программы
высшего образования - программы специалитета
по специальности
26.05.05 Судовождение,
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)
Тимониным В.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы безопасности на воде

Специальность: 26.05.05 Судовождение

Специализация: Судовождение на морских и внутренних водных путях

Форма обучения: Очная

Рабочая программа 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: 01.06.2022

1. Общие сведения о дисциплине (модуле).

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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине (модулю):

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- 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.

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.

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.

3. Объем дисциплины (модуля).**3.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля).**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 з.е. (72 академических часа(ов)).

3.2. Объем дисциплины (модуля) в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Тип учебных занятий	Количество часов
---------------------	------------------

	Всего	Семестр	
		№1	№2
Контактная работа при проведении учебных занятий (всего):	32	16	16
В том числе:			
Занятия семинарского типа	32	16	16

3.3. Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации составляет 40 академических часа (ов).

3.4. При обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении, объем дисциплины (модуля) может быть реализован полностью в форме самостоятельной работы обучающихся, а также в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении промежуточной аттестации.

4. Содержание дисциплины (модуля).

4.1. Занятия лекционного типа.

Не предусмотрено учебным планом

4.2. Занятия семинарского типа.

Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
1	Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.
2	Методические и практические основы плавания В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными способами плавания
3	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

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	<p>движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ.</p>
4	<p>Методика формирования физических качеств. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику бега на короткие дистанции, как средства воспитания быстроты.</p>
5	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие гибкости с помощью специальных упражнений.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития гибкости с помощью специальных упражнений.</p>
6	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают техники развития ловкости с помощью теннисных и набивных мячей.</p>
7	<p>Методика формирования физических качеств. Развитие силы. Основные упражнения.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками формирования физических качеств, изучают технику основных упражнений для развития силы.</p>
8	<p>Овладение жизненно важными умениями и навыками на воде.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важных умений и навыков на воде.</p>
9	<p>Специальная физическая подготовка студентов. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся со специальной физической подготовкой. Изучают 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</p>
10	<p>Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.</p>
11	<p>Старты: варианты техники старта с тумбочки при различных стилях плавания</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с вариантами техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старта с захватом; старта «пружиной»; старта из воды при плавании на спине; старта с тумбочки при смене этапов эстафеты</p>
12	<p>Техника поворотов при плавании в бассейне</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с поворотами при плавании в бассейне: 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.</p>
13	Техника плавания брассом

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся со стилем 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.
14	Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию на воде. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками овладения двигательными умениями и навыками, этапами обучения новому двигательному действию на воде
15	Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки на воде. В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.
16	Контрольное тестирование физической подготовленности. Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Выполняются контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.

4.3. Самостоятельная работа обучающихся.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
1	Роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма человека, оптимизации его умственной и физической работоспособности.
2	Основные требования к технике безопасности во время занятий плаванием, правила поведения на воде при спасении утопающих.
3	Правила поведения в бассейне и естественных водоемах. Спортивный инвентарь и оборудование.
4	Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения.
5	Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.
6	Прикладные виды плавания и их связь со спортивными видами.
7	История и развитие спортивных способов плавания.
8	Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх.
9	Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.
10	Контроль физического состояния организма при выборе индивидуальных режимов физической нагрузки.
11	Определение уровня физической подготовленности средствами тестовых упражнений.
12	Совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания.

№ п/п	Вид самостоятельной работы
13	Прикладное плавание: преодоление водных преград вплавь, плавание в экстремальных условиях, оказание помощи пострадавшим на воде.
14	Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка).
15	Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде.
16	Изучение материалов учебных пособий.
17	Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием.
18	Техника плавания основными способами, методика самостоятельного обучения и совершенствования.
19	Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания.
20	Планирование самостоятельных занятий плаванием.
21	Подготовка к промежуточной аттестации.
22	Подготовка к текущему контролю.

5. Перечень изданий, которые рекомендуется использовать при освоении дисциплины (модуля).

№ п/п	Библиографическое описание	Место доступа
1	Общие основы теории физической культуры и спорта. Часть III Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р. Учебное пособие М.: РУТ (МИИТ) , 2020	http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный.
2	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Алиходжин Р.Р. Учебно-методическое издание М.: РУТ (МИИТ) , 2020	http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный.
3	Рекомендации по	http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный.

	проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Греков Ю.А. Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021	
4	Подготовка студентов транспортных вузов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне" по плаванию и стрельбе Плеханова Е.В. Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020	http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1245.pdf (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный.
5	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием Труднева М.И. Учебно-методическое издание М. : РУТ(МИИТ) , 2018	http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-657.pdf (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный.

6. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, которые могут использоваться при освоении 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/>)

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины (модуля).

- Электронная информационно-образовательная среда: ЭИОС РУТ (МИИТ)

- Электронная почта

- Microsoft Teams

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

- Дом физкультуры РУТ(МИИТ), помещения для физической культуры, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (Гимнастические маты, скакалки, шведская стенка, гантели)

- Стадион РУТ(МИИТ)

- Уличные тренажеры

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 1, 2 семестрах.

10. Оценочные материалы.

Оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации, разрабатываются в соответствии с локальным нормативным актом РУТ (МИИТ).

Авторы:

заведующий кафедрой, профессор,
к.н. кафедры «Физическая культура и
спорт»

Ф.Р. Сибгатулина

доцент, доцент, к.н. кафедры
«Физическая культура и спорт»

Т.Ю. Фёдорова

Согласовано:

Заведующий кафедрой
Судовождение

С.С. Кубрин

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической
комиссии

А.Б. Володин