

**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, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности<br>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<br>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  |

| №<br>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.<br>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.<br>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.<br>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<br>Фёдорова Т.Ю.,<br>Сибгатулина Ф.Р.<br>Учебное пособие М.:<br>РУТ (МИИТ) , 2020   | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1268.pdf</a> (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 | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1242.pdf</a> (дата обращения: 16.05.2022). - Текст: электронный. |
| 3     | Рекомендации по   | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1475.pdf</a> (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 | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1245.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-1245.pdf</a> (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                          | <a href="http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-657.pdf">http://195.245.205.32:8087/jirbis2/books/scanbooks_new/metod/DC-657.pdf</a> (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](http://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](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