

**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  
26.05.06 Эксплуатация судовых энергетических  
установок,  
утвержденной первым проректором РУТ (МИИТ)  
Тимониным В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Основы безопасности на воде**

Специальность: 26.05.06 Эксплуатация судовых  
энергетических установок

Специализация: Эксплуатация судовых энергетических  
установок

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 Фаила  
Равильевна  
Дата: 13.05.2024

## 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):	36	18	18
В том числе:			
Занятия лекционного типа	4	2	2
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 36 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.

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
1	<p>Основы здорового образа жизни студентов</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье человека как ценность;</li> <li>- компоненты здоровья;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье;</li> <li>- здоровый образ жизни и его составляющие.</li> </ul>
2	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи физического воспитания;</li> <li>- основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>- виды физической культуры;</li> <li>- социальная роль, функции физической культуры и спорта;</li> <li>- физическая культура личности студента;</li> <li>- программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы;</li> <li>- организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</li> </ul>
3	<p>Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятия «спорт»;</li> <li>- виды современного спорта.</li> <li>- студенческий спорт;</li> </ul>

№ п/п	Тематика лекционных занятий / краткое содержание
	- студенческие спортивные соревнования.
4	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Рассматриваемые вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка;</li> <li>- задачи профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- средства ППФП студентов;</li> <li>- организация и формы ППФП в вузе.</li> </ul>

## 4.2. Занятия семинарского типа.

### Практические занятия

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

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	физических качеств, изучают технику основных упражнений для развития силы.
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 «мятником» 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	<p>Техника плавания брассом</p> <p>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 отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.</p>
14	<p>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию на воде.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками овладения двигательными умениями и навыками, этапами обучения новому двигательному действию на воде</p>
15	<p>Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки на воде.</p> <p>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.</p>
16	<p>Контрольное тестирование физической подготовленности. Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.</p> <p>В результате работы на практическом занятии выявляется уровень физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности. Выполняются контрольные испытания в</p>

№ п/п	Тематика практических занятий/краткое содержание
	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	Изучить роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма человека, оптимизации его умственной и физической работоспособности.
2	Изучить основные требования к технике безопасности во время занятий плаванием, правила поведения на воде при спасении утопающих.
3	Изучить правила поведения в бассейне и естественных водоемах. Спортивный инвентарь и оборудование.
4	Рассмотреть разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения.
5	Рассмотреть классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.
6	Рассмотреть прикладные виды плавания и их связь со спортивными видами.
7	Изучить историю и развитие спортивных способов плавания.
8	Изучить тему : "Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх."
9	Изучить основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.
10	Изучить тему:"Контроль физического состояния организма при выборе индивидуальных режимов физической нагрузки. "
11	Изучить тему Определение уровня физической подготовленности средствами тестовых упражнений.
12	Рассмотреть совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания.
13	Изучить тему : "Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием. "
14	Изучить технику плавания основными способами, методика самостоятельного обучения и совершенствования.
15	Изучить тему : Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания.
16	Планирование самостоятельных занятий плаванием.
17	Подготовка к промежуточной аттестации.
18	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: Т. Ю. Федорова, Ф. Р. Сибгатулина Учебное пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с Учебное пособие 2018	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-752.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный.
2	Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Р. Р. Алиходжин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2020-38 с. Учебно-методическое издание 2020	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1242.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
3	Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин Учебно-методическое издание М. : РУТ (МИИТ) , 2021-36 с Учебно-методическое издание 2021	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-1475.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - Текст: электронный
4	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием: учебно-метод. пособие для студ. всех спец. ИУИТ / М. И. Труднева; МИИТ. Каф. Физическая культура ИУИТ. - М.: РУТ(МИИТ), 2018. - 81 с. Учебно-методическое издание 2018	<a href="http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-657.pdf">http://library.miit.ru/bookscatalog/metod/DC-657.pdf</a> (дата обращения: 26.01.24). - 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 СЭУ

В.А. Зябров

Заведующий кафедрой ФКиС

Ф.Р. Сибгатулина

Председатель учебно-методической  
комиссии

А.А. Гузенко