

**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)**

**Спецкурс по физической культуре (плавание)**

Специальность: 26.05.06 Эксплуатация судовых  
энергетических установок

Специализация: Эксплуатация судовых энергетических  
установок, включая МАНС

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 Фаия  
Равильевна  
Дата: 15.05.2025

## 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 №4 |
| Контактная работа при проведении учебных занятий (всего): | 32    | 32         |
| В том числе:                                              |       |            |
| Занятия семинарского типа                                 | 32    | 32         |

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<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     | Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием.<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками оказания доврачебной помощи, оказания помощи на берегу, способы искусственного дыхания.                                                                                                                                               |
| 3     | Методические и практические основы плавания<br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными способами плавания                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4     | Общая физическая подготовка студентов. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из                                                                                                                                                                                                                                                             |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 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.<br>В результате работы на практическом занятии студенты получают развитие общей физической подготовки, знакомятся с проведением комплекса ОРУ.                                                                                                                                                                                                        |
| 5        | <b>Овладение жизненно важными умениями и навыками на воде.</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методикой эффективных и экономичных способов овладения жизненно важных умений и навыков на воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6        | <b>Специальная физическая подготовка студентов. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</b><br>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 |
| 7        | <b>Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с техникой спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8        | <b>Старты: варианты техники старта с тумбочки при различных стилях плавания</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9        | <b>Техника поворотов при плавании в бассейне</b><br>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.                                                                                                                               |
| 10       | <b>Техника плавания брассом</b><br>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.                                                                                                                                              |
| 11       | <b>Методика овладения двигательными умениями и навыками. Этапы обучения новому двигательному действию на воде.</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками овладения двигательными умениями и навыками, этапами обучения новому двигательному действию на воде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12       | <b>Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки на воде.</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с основными профессионально-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| №<br>п/п | Тематика практических занятий/краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | значимыми функциями и качествами, определяющими способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13       | <b>Прикладное плавание</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками прикладного плавания, техникой плавания на боку, брассом на спине и кролем на груди без выноса рук, техникой ныряния в длину и глубину.                                                                                                                                                                      |
| 14       | <b>Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка).</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками транспортирования пострадавшего к берегу, изучает технику для спасения утопающих и способы ее использования.                                                                                                                  |
| 15       | <b>Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде.</b><br>В результате работы на практическом занятии студенты знакомятся с методиками освобождения от захватов пострадавшим на воде, а так же методиками подплывания к тонущему.                                                                                                                                                   |
| 16       | <b>Контрольное тестирование физической подготовленности. Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.</b><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.

| №<br>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.                                                                                           |

| №<br>п/п | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).

| №<br>п/<br>п | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                        | Место доступа                                                                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. | URL:<br><a href="https://znanium.ru/catalog/product/2098104">https://znanium.ru/catalog/product/2098104</a><br>– Режим доступа: по подписке. |
| 2            | Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 290 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-018687-0. - Текст : электронный.         | URL:<br><a href="https://znanium.ru/catalog/product/2175265">https://znanium.ru/catalog/product/2175265</a><br>– Режим доступа: по подписке. |
| 3            | Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный.                                                                  | URL:<br><a href="https://znanium.com/catalog/product/1020559">https://znanium.com/catalog/product/1020559</a> – Режим доступа: по подписке.  |
| 4            | Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4. - Текст : электронный.                                                                                 | URL:<br><a href="https://znanium.com/catalog/product/551003">https://znanium.com/catalog/product/551003</a> – Режим доступа: по подписке.    |

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.miiit.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).

- Операционная система (Полная лицензионная версия);
- Офисный пакет приложений Office (Word, Excel, PowerPoint) (Полная лицензионная версия);

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащенные компьютерной техникой и наборами демонстрационного оборудования.
2. Плавательный бассейн.

9. Форма промежуточной аттестации:

Зачет в 4 семестре.

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