

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 06.07.2026 15:32:57
 Уникальный программный ключ:
 b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет водного транспорта"

Б1.В.ДЭ.01.04

Плавание

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Техносферной безопасности и физической культуры		
Образовательная программа	26.05.05 Специальность "Судовождение" Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок" год начала подготовки 2021		
Квалификация	инженер-судоводитель		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачет 3	
аудиторные занятия	4		
самостоятельная работа	322		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп		
Практические			4	4	4	4
Иная контактная работа			2	2	2	2
Итого ауд.			4	4	4	4
Контактная работа			6	6	6	6
Сам. работа	164	164	158	158	322	322
Итого	164	164	164	164	328	328

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение (приказ Минобрнауки России от 15.01.2018 г. № 191)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок"

год начала подготовки 2021

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Пахомова Светлана Витальевна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
1.2	Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
1.3	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
1.4	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
1.5	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
1.6	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Осознает необходимость здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

УК-7.2: Определяет и поддерживает собственный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Использует средства и методы физического воспитания в социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Правила безопасности: меры предосторожности в воде, способы спасения утопающих.
3.1.2	Основы анатомии и физиологии: влияние плавания на организм, дыхательные упражнения.
3.1.3	Правильное питание: рацион питания перед тренировкой и соревнованиями.
3.1.4	Психологическая подготовка: концентрация внимания, управление стрессом.
3.2	Уметь:
3.2.1	Держаться на воде: балансировка тела в горизонтальном положении.
3.2.2	Различные стили плавания: кроль, брасс, баттерфляй, плавание на спине.
3.2.3	Контроль дыхания: правильное дыхание при различных стилях плавания.
3.2.4	Ориентация в пространстве: контроль направления движения и скорости.
3.3	Владеть:
3.3.1	Средства личной гигиены: купальник/плавки, шапочка, очки для плавания.
3.3.2	Обувь: шлепанцы или тапочки для душа.
3.3.3	Аквааксессуары: доска для плавания, колобашка, лопатки для рук.
3.3.4	Навык самоконтроля: способность оценить своё состояние и принять решение о продолжении тренировки или отдыха.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Плавание				
Ср	Плавание /Ср/	2	80	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.9 Э1 Э2	0
Ср	Специальная физическая подготовка /Ср/	2	80	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.6 Л3.7 Л3.9 Э1 Э2	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	2	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Плавание				
Ср	Плавание /Ср/	3	60	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.9 Э1 Э2	0
Ср	Специальная физическая подготовка /Ср/	3	54	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.6 Л3.7 Л3.9 Э1 Э2	0
Ср	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Ср/	3	40	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	0
Пр	Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.9 Э1	0
Ср	Инструкторская практика /Ср/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Л3.7 Л3.8 Л3.9 Э1	0
ИКР	Индивидуальные и групповые консультации. Проверка практической работы. Промежуточная аттестация /ИКР/	3	2	Л3.9	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание самостоятельной работы.

2 курс.

Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Плавание. Техника плавания кролем на груди и спине. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Методика определения физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Прикладные упражнения комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца. Кроссовая и лыжная подготовка. Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3 курс.

Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.

Плавание. Техника плавания брассом. Техника стартов, поворотов. Развитие физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости. Основные приемы самоконтроля на занятиях плавания.

Специальная физическая подготовка. Прикладные упражнения комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца. Кроссовая и лыжная подготовка. Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

Характеристика производственного процесса, санитарно-гигиенические условия и профессиональные вредности.

Требования к физическим качествам, умениям и навыкам, к психологическим функциям. Организация, формы и средства ППФП. Подбор видов спорта, систем физических упражнений ППФП. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий различными видами

спорта. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Содержание практических занятий.

Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Овладение знаниями о субъективных и объективных показателях самоконтроля. Дневник самоконтроля. Овладение методиками самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Ведение мониторинга показателей физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Приобретение навыков оценки собственного здоровья, определения уровня и динамики физического развития и тренированности.

Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

Правила выполнения испытаний (тестов).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
2. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
5. Физические свойства воды и влияние водной среды на организм.
6. Гигиенические требования. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Оказание первой помощи при травмах.
7. Техника плавания способом кроль на груди.
8. Техника плавания способом кроль на спине.
9. Техника плавания способом брасс.
10. Техника стартов из воды и со стартовой тумбочки.
11. Техника поворотов при различных способах плавания.
12. Воспитание физических качеств средствами плавания.
13. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
14. Дайте определение понятию «самоконтроль». Назовите основные цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
15. Какие виды контроля применяют при занятиях физической культурой и спортом?
16. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Назовите антропометрические измерения, которые можно применить при самоконтроле физического развития.
18. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей выносливости, гибкости.
19. Каковы методические основы производственной физической культуры? Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
21. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
22. Коррекция физической подготовленности средствами плавания.
23. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
24. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
25. Физическая культура в профессиональной подготовке.
26. Упражнения в воде, направленные на оздоровительный и лечебный эффекты занятий.
27. Перечислите признаки утомления и дайте характеристику степеням утомления при занятиях физическими упражнениями.
28. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
29. Какие пробы применяют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
30. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.

31. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; ортостатическая проба; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
32. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
33. Государственные требования комплекса ГТО. Компоненты его внедрения: нормативно-правовой, управленческий, программно-методический и организационный, информационно-пропагандистский.
34. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
35. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе.
36. Какие физические качества тестируются при выполнении испытаний комплекса ГТО.
37. Как правильно выполнять испытания (тесты) комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе.
38. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО соответствующей вашей возрастной группе (попытка не засчитывается).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещения практических занятий, выполнения практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 4-6 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-3 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

В ответе практического задания оценивается правильное выполнение студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:

Низкий уровень - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пахомова С. В.	Физическая культура: учеб. пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2016

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.2	Скрипалёв Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.4	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.5	Цепелев Э. П., Мошковский А. Н.	Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки	Новосибирск: СГУВТ, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.6	Сафонова Светлана Николаевна, Макаревич Г. В., Рязанцев И. В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
ЛЗ.7	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.8	Цепелев Эдуард Петрович, Сафонова Светлана Николаевна, Мошковский Андрей Николаевич	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание. Методика ускоренного обучения плаванию: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
ЛЗ.9	Байков Евгений Павлович, Пахомова Светлана Витальевна	Физическая культура и спорт. Модульно - рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2021
7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
Э2	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Плавательный бассейн	вышка, манекены, доски для плавания
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)