

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 03.07.2026 20:19:05
 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.01.04.01

ПЛАВАНИЕ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И КОМАНДНО-СТРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Плавание

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Техносферной безопасности и физической культуры
Образовательная программа	26.05.05 Специальность "Судовождение" Специализация "Судовождение на морских и внутренних водных путях" год начала подготовки 2022
Квалификация	инженер-судоводитель
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	192	Виды контроля на курсах:
в том числе:		
аудиторные занятия	192	
самостоятельная работа	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	17		15 1/6		19 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	56	56	72	72	192	192
Итого ауд.	64	64	56	56	72	72	192	192
Контактная работа	64	64	56	56	72	72	192	192
Итого	64	64	56	56	72	72	192	192

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 15.03.2018 г. № 191)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

26.05.05 Специальность "Судовождение"

Специализация "Судовождение на морских и внутренних водных путях"
год начала подготовки 2022

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.01.04
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				
Пр	Плавание /Пр/	2	20	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э2	0
Пр	Прикладное плавание /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.5	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	2	22	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	6	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10	0
Раздел	Раздел 2. Плавание				
Пр	Плавание /Пр/	3	32	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	3	20	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10	0
Раздел	Раздел 3. Плавание				
Пр	Плавание /Пр/	4	20	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э2	0
Пр	Прикладное плавание /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.5	0
Пр	Специальная физическая подготовка /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.7 Л3.8 Л3.10 Э1 Э2	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Пр/	4	16	Л1.1 Э2	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.8 Л3.9 Л3.10	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание практических занятий.

1 курс, 2 семестр.

Профилактика травматизма на занятиях по плаванию и прикладному плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки.

Плавание. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов.

Контроль физической подготовленности.

Прикладное плавание. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приемами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей.

Специальная физическая подготовка. Прикладные упражнения комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца. Кроссовая и лыжная подготовка. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.

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

Плавание. Обучение технике согласования движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Обучение технике

открытого поворота при плавании кролем на спине. Старт из воды при плавании кролем на спине. Контроль физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 4 семестр.

Профилактика травматизма на занятиях по плаванию и прикладному плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки.

Плавание. Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Обучение технике поворота «маятником» при плавании брассом. Эстафетное плавание. Контроль физической подготовленности.

Прикладное плавание. Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Овладение приемами доставания со дна и транспортировки утонувших. Подвижные игры в воде.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
3. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
5. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
6. Гигиенические требования. Правила безопасности на занятиях в бассейне.
7. Физические свойства воды и влияние водной среды на организм.
8. Перечислите основные факторы, определяющие структуру техники движений при плавании.
9. Техника плавания способом кроль на груди.
10. Техника плавания способом кроль на спине.
11. Техника плавания способом брасс.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
13. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
14. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
15. Воспитание физических качеств средствами плавания.
16. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
17. Правила безопасности при нырянии. Способы погружения в воду.
18. Техника стартов из воды и со стартовой тумбочки.
19. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях плаванием. Оказание первой помощи при травмах.
20. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
21. Перечислите и опишите способы прикладного плавания.
22. Коррекция физической подготовленности средствами плавания.
23. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
24. Способы транспортировки потерпевшего на воде. Охарактеризуйте способы искусственного дыхания.
25. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).

26. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
27. Упражнения в воде, направленные на оздоровительный и лечебный эффекты занятий.
28. Распространенные ошибки и способы их устранения при плавании способом кроль на груди.
29. Техника поворотов при различных способах плавания.
30. Перечислите упражнения для обучения технике ныряния в длину и глубину.
31. Составить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости плечевых суставов пловца.
32. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
33. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. 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 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

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

При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. 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».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Методика оценки тестов по плаванию:

Тест №1. Проплыть 50 метров кролем на груди с контролем времени.

Мужчины - 0.50, женщины - 1.00 - оценка «отлично»;

Мужчины - 1.00, женщины - 1.15 - оценка «хорошо»;

Мужчины - 1.10, женщины - 1.25 - оценка «удовлетворительно».

Тест №2. Проплыть 50 метров кролем на спине с контролем времени.

Мужчины - 1.00, женщины - 1.10 - оценка «отлично»;

Мужчины - 1.10, женщины - 1.25 - оценка «хорошо»;

Мужчины - 1.20, женщины - 1.35 - оценка «удовлетворительно».

Тест №3. Проплыть 50 метров брассом с контролем времени.

Мужчины - 1.05, женщины - 1.15 - оценка «отлично»;

Мужчины - 1.15, женщины - 1.30 - оценка «хорошо»;

Мужчины - 1.25, женщины - 1.40 - оценка «удовлетворительно».

Методика оценки специальных упражнений по прикладному плаванию:

Тест №1. Достать предметы с глубины.

Мужчины – 4 м, женщины – 1,5 м - поднять на поверхность 3 шайбы - оценка «отлично»;

Мужчины – 4 м, женщины – 1,5 м - поднять на поверхность 2 шайбы - оценка «хорошо»;

Мужчины – 4 м, женщины – 1,5 м - поднять на поверхность 1 шайбу - оценка «удовлетворительно».

Тест №2. Проплыть на дальность под водой на глубине 0,8 – 1 м.

Мужчины – 25 м, женщины – 15 м - оценка «отлично»;

Мужчины – 20 м, женщины – 12 м - оценка «хорошо»;

Мужчины – 15 м, женщины – 9 м - оценка «удовлетворительно».

Тест №3. Плавание вольным стилем с преодолением препятствия под водой. Для юношей дистанция 200 м, для девушек 100 м без учёта времени.

Мужчины – 8 раз, женщины – 4 раза - оценка «отлично»;

Мужчины – 7 раз, женщины – 3 раза - оценка «хорошо»;

Мужчины – 6 раз, женщины – 2 раза - оценка «удовлетворительно».

Тест №4. Комбинированное спасение 25 м. Мужчины ныряют в воду с тумбочки, достают манекен с глубины 4 м на расстоянии 10 м от старта, транспортируют манекен «лицом» вверх, не вставая на дно до 25 м. Женщины ныряют в воду с тумбочки, проныривают или проплывают до манекена, который находится на дне в начале мелкой части бассейна. Подняв его, транспортируют «лицом» вверх, не вставая на дно до 25 м.

Мужчины – 37 сек., женщины – 50 сек. - оценка «отлично»;

Мужчины – 42 сек., женщины – 55 сек. - оценка «хорошо»;

Мужчины – 45 сек., женщины – 60 сек. - оценка «удовлетворительно».

Тест №5. Упражнение для мужчин и женщин без учёта времени: 50 м преодоление препятствий под водой с транспортировкой «пострадавшего».

Специальные условия оценки.

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях. Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

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	Байков Евгений Павлович, Васильева Татьяна Николаевна, Величко Юрий Андреевич	Прикладное плавание	Новосибирск: НГАВТ, 2010
Л3.2	Пахомова Светлана Витальевна	Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Скрипалёв Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.4	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.5	Украинцева Олеся Николаевна, Тенятова Елена Николаевна, Наумочкина Любовь Николаевна	Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями: методические рекомендации	Новосибирск: СГУВТ, 2016
Л3.6	Цепелев Э. П., Мошковский А. Н.	Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки	Новосибирск: СГУВТ, 2017
Л3.7	Сафонова Светлана Николаевна, Макаревич Г. В., Рязанцев И. В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.8	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019
ЛЗ.9	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.10	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)