

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»)

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Прикладное плавание»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы
Квалификация выпускника: Магистр
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки: 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Наименование тем	Форма обучения	
	очная	заочная
Тема 1. Техника спасения утопающих.	2	2
Тема 2. Прикладные способы плавания.	8	2
Тема 3. Техника ныряния.	2	1
Тема 4. Техника транспортировки предметов.	2	1
Тема 5. Техника транспортировки тонущего.	2	1
Тема 6. Первая помощь при утоплении.	2	1

Обучающиеся при выполнении практических занятий могут использовать рекомендуемую учебную и методическую литературу:

1. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник/ Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=24

2. Казызаева А. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 120 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=48

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Техника спасения утопающих

ПЛАН:

1. Спасательный инвентарь и способы его применения.
2. Этапы действий при спасении утопающего.
3. Способы оказания первой помощи.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-5

Прикладные способы плавания

ПЛАН:

1. Техника плавания способом брасс на спине и условия его применения.
2. Техника плавания способом «на боку», условия для применения способа на боку.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Техника ныряния

ПЛАН:

1. Техника ныряния в длину.
2. Техника ныряния в глубину.
3. Гипоксия, гипервентиляция лёгких; профилактика, меры предупреждения.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7
Техника транспортировки и буксировки предметов

ПЛАН:

1. Способы плавания, используемые для транспортировки предметов.
2. Способы плавания, используемые для буксировки предметов.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8
Техника транспортировки тонущего

ПЛАН:

1. Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.
2. Транспортировка потерпевшего с поддерживанием за нижнюю челюсть одной рукой.
3. Транспортировка тонущего способом под руки.

задание: изучить тему в соответствии с планом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9
Первая помощь при утоплении

ПЛАН:

1. Виды утопления.
2. Признаки, алгоритм действий при доврачебной помощи.
3. Способы оказания первой помощи при утоплении и условия их применения.

задание: изучить тему в соответствии с планом.