



ОБУЧЕНИЕ СПАСЕНИЮ НА ВОДЕ



Тема: « Подготовка спасателя. Организация, проведение и контроль выполнения учебно-тренировочных заданий на учебных станциях».

- **Цели занятия:**
- **Образовательные:**
 - Ознакомление с порядком организации и выполнения специальных упражнений
 - Разучивание приёмов и действий самоспасения, спасения и оказания помощи на воде (по Станциям); приёмов и способов буксировки.
 - Разучивание приёмов, способов и порядка использования индивидуальных средств спасения на воде.
- **Развивающие:**
 - развитие качеств личности, таких как самообладание, самоконтроль, критичность мышления, в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- **Воспитательные:**
 - воспитание чувства ответственности за личную безопасность, чувства взаимопомощи готовности прийти на помощь.



Структура урока

- Объявление темы и целей урока. Разбивка на группы по 4-5 чел. (5 мин).
- Изучение и отработка нового материала на станциях (12-15мин на станцию). Смена станций.
- Подведение итогов урока (2 мин).
- Рефлексия (1мин).





Станция задержка дыхания

КАРТОЧКА № 1

СТАНЦИЯ: «ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ»

1. Погружение под воду с задержкой дыхания на время (с грузом).
2. Нырание в глубину с подъёмом груза на поверхность.
3. Погружение под воду, поиск груза и подъём его на поверхность.
4. Погружение под воду и проныривание под опасной зоной.
5. Нырание в длину без снаряжения (до 25м).



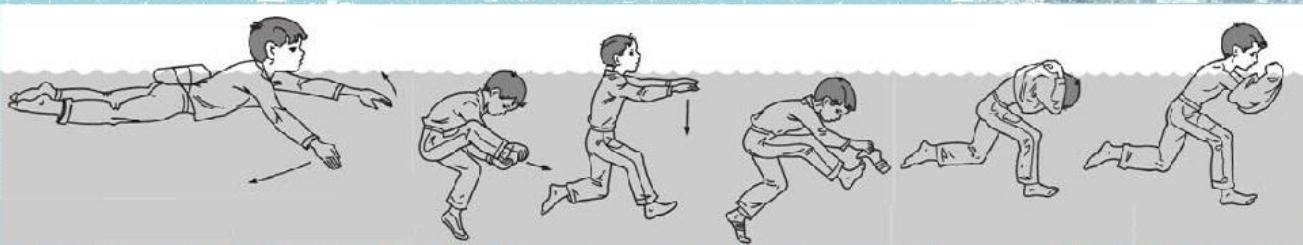


Станция - плавание

КАРТОЧКА № 2

СТАНЦИЯ: ПЛАВАНИЕ

1. Плавание вольным стилем в купальном костюме 100 м.
2. Плавание вольным стилем в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) - 250 м
3. Комбинированное плавание в комплекте № 1 (в футболке) освобождение от одежды в воде и плавание без одежды 200+200м
4. Ныряние в длину в комплекте № 1.
5. Удержание на поверхности воды в одежде (спортивном костюме) 10 – 20мин.
6. Поддержка пострадавшего на плаву (10 -20мин) одним – двумя – тремя - четырьмя спасателями.





Станция буксировка

КАРТОЧКА № 3

СТАНЦИЯ: СПАСЕНИЕ; БУКСИРОВКА.

1. Плавание 20м со спасательным средством и буксировка обратно;
2. Плавание 20м со спасательным жилетом, надевание жилета на тонущего и буксировка обратно;
3. Плавание 20м со спасательным жилетом, надевание жилета на тонущего и буксировка с помощью спасателей на берегу (верёвочный буксир);
4. Плавание 20м без спасательных средств, и буксировка пострадавшего одним из способов;
5. Плавание 20м, ныряние в глубину, подъём утонувшего на поверхность и буксировка обратно без спассредств; То же но со спасательным поясом.
6. Прыжок в воду в жилете и плавание 100м в жилете.
7. Буксировка пострадавшего двумя спасателями.





Станция - реанимация

КАРТОЧКА № 4

СТАНЦИЯ: РЕАНИМАЦИЯ

1. Бросок конца Александра на точность,
2. Бросок спасательного круга на точность;
3. Освобождение от различных захватов в воде;
4. Отработка приёмов и способов буксировки на суше и в воде.
5. Вытаскивание пострадавшего на бортик.
6. Реанимация пострадавшего.





Оценка заданий

Старший группы: _____

_____ 2013 года

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ РАБОТЫ ГРУППЫ

СТАНЦИЯ № 1

№ П.п.	Название упражнения	Норматив			Примечание
		удовл 30сек	хор 60сек	отл 90сек	
1.	Задержка дыхания				
2.	Ныряние и подъём груза				Без учёта времени
3.	Проныривание «опасного участка»	15м	20м	25м	Без снаряжения

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕНИКОВ

№ П.п	Фамилия ученика	Упражнение № 1			Упражнение № 2			Упражнение № 3			Упражнение № 4			Примечание
		Повторы			Повторы			Повторы			Повторы			
Станция № 1		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														





Реализация программы:





Реализация программы:

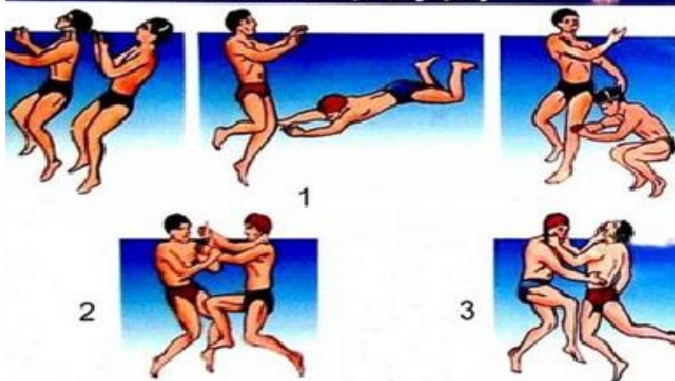




Реализация программы:

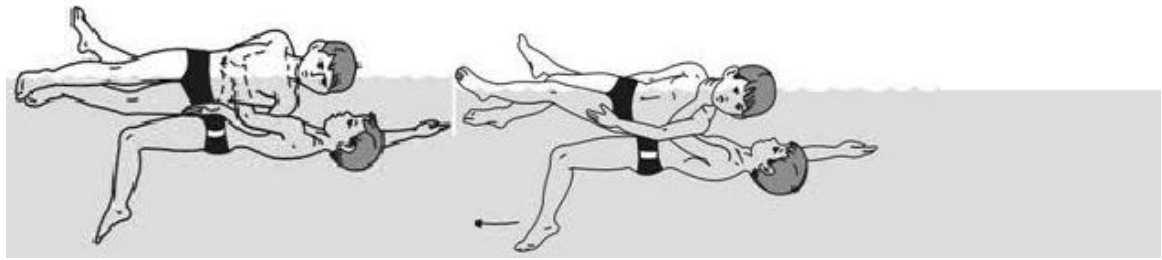
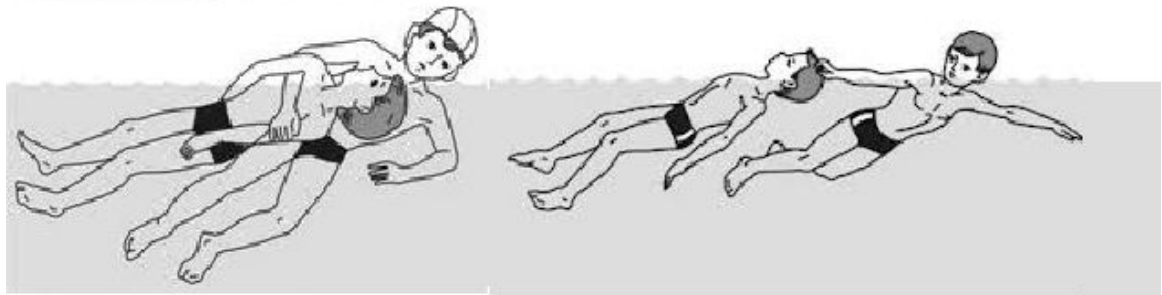
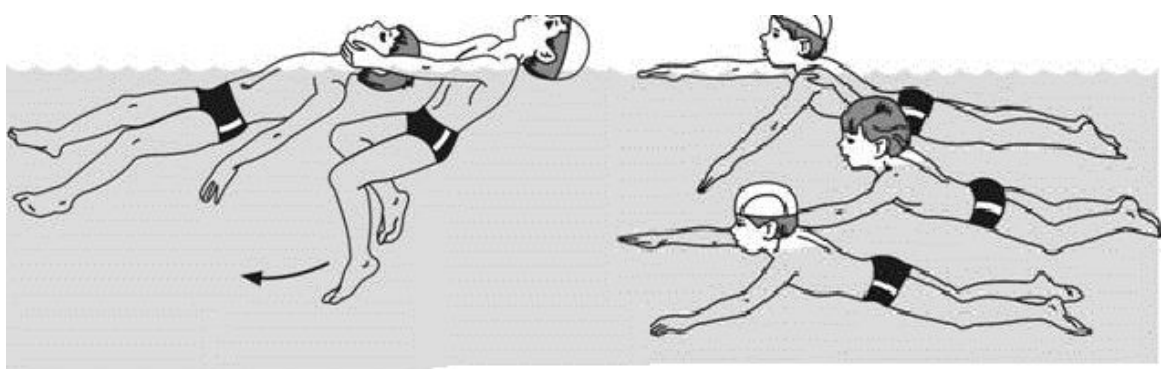


Оказание помощи тонущему





Варианты заданий



Станция (спасение)

Пара спасатель – утопающий:

Тонущий входит в воду (прыжок солдатиком) на противоположном конце бассейна и имитирует тонущего (кричит, барахтается, при приближении спасателя в положении вертикально в воде пытается опереться (схватиться) на спасателя;

Спасатель одевает ласты и ремень (спасательного средства) в положение «за спину», берёт спасательное средство в руки и входит в воду прыжком, плывёт к тонущему; приблизившись, бросает ему спасательное средство, и помогает ему доплыть к месту своего старта любым способом.

Далее совместно с пловцами на берегу вытаскивают пострадавшего из воды. При необходимости проводят **реанимацию.**

Станция - транспортировка

Пара спасатель – утопающий:

Потерпевший в спасательном жилете входит в воду (прыжок солдатиком) на противоположном конце бассейна и при приближении спасателя ложится в положении «медуза» на груди с задержкой дыхания;

Спасатель входит в воду любым способом и плывёт к потерпевшему, переворачивает потерпевшего на спину и транспортирует его к месту своего старта.

Станция спасение утопающего

Пара спасатель – утопающий:

Тонуций входит в воду (прыжок солдатиком) на противоположном конце бассейна и имитирует тонущего (кричит, барахтается, при приближении спасателя погружается под воду с задержкой дыхания);

Спасатель одевает ласты, маску и трубку, берёт в руки спасательное средство и входит в воду прыжком с бортика. Плывёт к потерпевшему; ныряет под воду, поднимает на поверхность, переворачивает потерпевшего на спину и транспортирует его к месту своего старта.