

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ВОЕННО-ПРИКРАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание способов оказания помощи утопающему в воде, (освобождение от захватов рук, за туловище спереди, за шею сзади, транспортировка утопающего).
2. Оказание первой медицинской помощи на суше.

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся только под руководством командира подразделения – военнослужащего, которому выделяются помощники из числа хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

В содержание занятий по военно-прикладному плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, оказание помощи утопающему.

Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже + 17°C, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

В местах лагерного расположения каждая воинская часть, как правило, оборудует водную станцию. Место для водной станции выбирается начальником физической подготовки и спорта воинской части совместно с врачом и утверждается командиром воинской части.

Для не умеющих плавать оборудуется участок водоема у берега или бассейн размером 10х25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать оборудуется участок водоема или бассейн размером 10х25 или 20х25 м, глубиной у места старта не менее 1,5 м.

В полевых условиях занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках реки, озера или пруда.

Выбранное по усмотрению командира части (подразделения) место для занятий ограничивается вехами или поплавками.

Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега.

Место для занятий по военно-прикладному плаванию обеспечивается учебными досками и спасательными средствами.

Непосредственное проведение занятий в воинской части возлагается на командиров подразделения. Занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

На первом занятии по военно-прикладному плаванию командиры подразделений проверяют у военнослужащих умение плавать и делят личный состав на две группы:

первая – неумеющие плавать и слабо плавающие;

вторая – пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 м.

На каждую группу командир назначает руководителя из числа наиболее подготовленных пловцов. Первая группа (неумеющие плавать) занимается под руководством командира.

Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем – в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: **«Участникам занять места»**, **«На старт»**, **«МАРШ»**.

Вход в воду неумеющих плавать производится по лестнице (трапу, с борта бассейна) по команде: **«Отделение, по трапу в воду шагом – МАРШ»** или с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: **«Отделение, в воду прыжком вниз ногами – МАРШ»**.

Для выполнения физических упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: **«Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, интервал 5м – МАРШ»**. Для прекращения упражнений подается команда **«Упражнение – закончить»**.

Обучение способу плавания проводится в следующем порядке: ознакомление со способами плавания в целом и с его основными элементами; разучивание по элементам и в целом на суше; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласования движений ног, рук с дыханием. Во время показа руководитель занятия объясняет технику плавания: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание и согласование движений ног, рук с дыханием.

По мере овладения техникой плавания постепенно увеличивается расстояние и скорость плавания. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию.

Изучение старта проводится с помощью следующих упражнений: стартовые прыжки с бортика бассейна (водной станции) без взмаха руками, прыжки со стартовой тумбочки со взмахом руками, стартовые прыжки по команде руководителя.

Повороты при плавании изучаются вначале на месте, а затем с подплыванием к стенке бассейна (водной станции). Совершенствование старта и поворотов проводится во время плавания на технику, выносливость и скорость.

Плавание в обмундировании с оружием проводится как в индивидуальных спасательных средствах (спасательные жилеты, нагрудники, пояса), так и с поплавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПОСОБОВ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ В ВОДЕ, (ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ РУК, ЗА ТУЛОВИЩЕ СПЕРЕДИ, ЗА ШЕЮ СЗАДИ, ТРАНСПОРТИРОВКА УТОПАЮЩЕГО). ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НА СУШЕ.

Цель занятия:

Ознакомить и разучить способы оказания помощи утопающему в воде.

Изучит способы оказания первой медицинской помощи спасенному на суше.

Время: _____

Место занятия: Бассейн спортивного комплекса.

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование бассейна спортивного комплекса.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	4	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении, дыхательные упражнения	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 80 мин		
Ознакомление и разучивание способов оказания помощи утопающему в воде	40	Ознакомить обучаемых со способами оказания первой помощи утопающему в воде. Образцово показать технику оказания первой помощи утопающему в воде способом освобождение от захватов рук, за туловище спереди и за шею сзади и технику транспортировки утопающего на сушу. Тренировку оказания первой помощи утопающему в воде проводить по сменам в бассейне с глубиной не более 1,2 м, назначая обучаемых поочередно на роль спасаемого и оказывающего помощь.
Оказание первой медицинской помощи на су-	40	Ознакомить обучаемых со способами ока-

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
ше.		зания первой медицинской помощи спасенному на суше. Образцово показать технику оказания первой медицинской помощи. Тренировку оказания первой медицинской помощи спасенному на суше проводить по парам, назначая обучаемых поочередно на роль спасенного и оказывающего помощь.
Заключительная часть - 10 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	7	Проводить в колонне по одному на берегу
Подведение итогов занятия	3	Взвод - в двухшереножном строю

1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СПОСОБОВ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ В ВОДЕ, (ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ РУК, ЗА ТУЛОВИЩЕ СПЕРЕДИ, ЗА ШЕЮ СЗАДИ, ТРАНСПОРТИРОВКА УТОПАЮЩЕГО).

Для оказания помощи утопающему необходимо подплыть к нему, освободиться от захватов, доставить его на берег и произвести искусственное дыхание.

Способы освобождения от захватов:

- при захвате рук сверху - сжать пальцы в кулаки, произвести вдох и, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу - рывок руками вниз в стороны (рис. 1);
- при захвате за туловище спереди - сделать вдох, погрузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя (рис. 2);
- при захвате за шею сзади – одной рукой схватить утопающего за кисть верхней руки, а другой – за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть книзу, выкручивая руку утопающего, освободить от захвата и повернуть его спиной к себе (рис. 3).

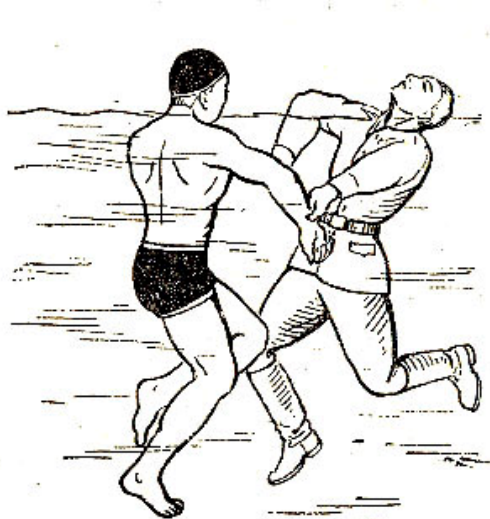


Рис. 1. Освобождение от захвата рук

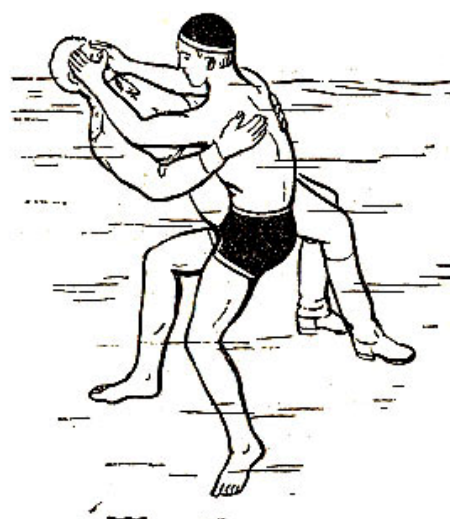


Рис 2. Освобождение от захвата туловища спереди

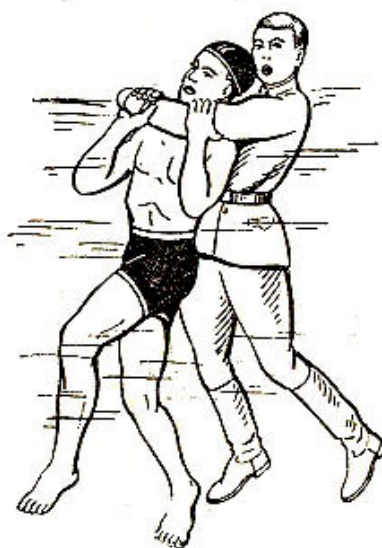


Рис. 3. Освобождение от захвата за шею сзади

Способы транспортирования:

- повернуть утопающего на спину, захватить его за подмышки или за голову около ушей и плыть на спине, работая ногами любым способом;
- повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку снизу ему под мышку и захватить его за подбородок, плыть на боку, работая свободной рукой и ногами;
- повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку под его руки, захватить дальнюю руку выше локтя и плыть любым способом.

2. Оказание первой медицинской помощи на суше.

Подготовка к искусственному дыханию проводится в такой последовательности: расстегнуть и расслабить одежду, открыть рот пострадавшего, полость рта очистить от песка, ила, удалить воду из дыхательных путей (рис. 4).

Способы искусственного дыхания:

- положить пострадавшего на спину на твердый, грунт или настил, запрокинуть ему голову назад и делать в минуту 12-14 вдуваний ртом в рот (или нос) пострадавшего до восстановления дыхания; при отсутствии сердечных сокращений одновременно с искусственным дыханием ладонями обеих рук, наложенными одна на другую, ритмично, 60- 70 раз в минуту, надавливать на нижнюю треть грудины до восстановления самостоятельной работы сердца (рис. 5);



Рис. 4. Удаление воды из дыхательных путей

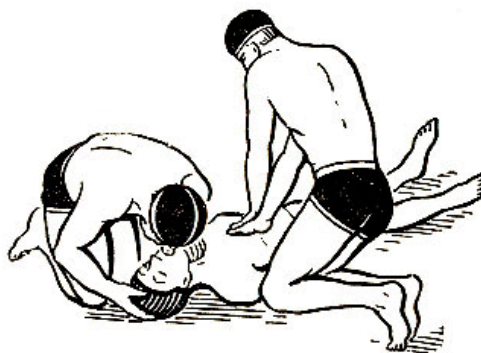


Рис. 5. Первый способ искусственного дыхания



Рис. 6. Второй способ искусственного дыхания

- сесть на землю (на пол), расставить ноги, посадить пострадавшего между ног спиной к себе и обхватить его за туловище, пропустить руки ему под мышки; сильно сжать руками нижнюю часть груди (выдох) и тут же, прекратив нажим, развести руки, приподнимая предплечьями руки пострадавшего до горизонтального положения (вдох); движения повторять 12-14 раз в минуту (рис. 6);

— положить пострадавшего на спину, под поясницу положить валик из одежды, раскрыть рот, вытянуть язык и прикрепить его к подбородку; встать на колени (колени) у головы пострадавшего, взять его за предплечья и отвести руки за голову, обеспечивая вдох, затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра, обеспечивая выдох (рис. 7).

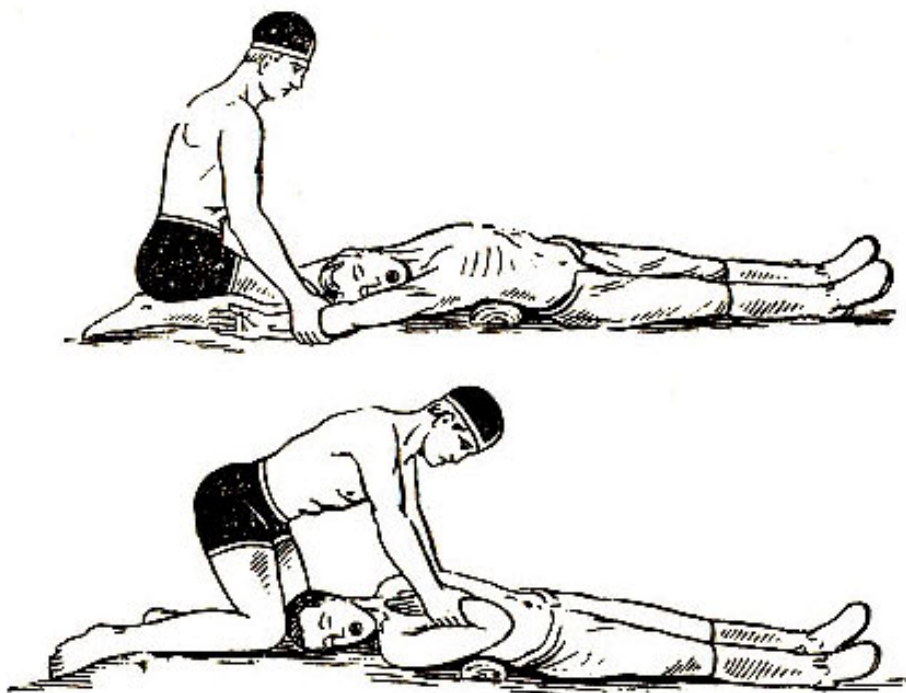


Рис. 7. Третий способ искусственного дыхания