# **План-конспект заняття № 9**

1. Ознайомити та навчити техніці пірнання в довжину, глибину, плавання на боці, спасіння потопаючого.
2. Удосконалити техніку транспортування потопаючого та надання першої медичної допомоги.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | **Підготовча частина:**  Вхід студентів, гігієнічні процедури.  Відмітка про присутність.  Ознайомлення з завданням заняття.  Вимірювання ЧСС перед навантаженням.  Розминка на суші:   * загальнорозвиваючи вправи; * спеціальні вправи для плавців. | 15-20 хв.  10 хв.  3 хв.  за 10 сек.  1-2 хв.  5-10 хв. | Завдання студентам надається у відповідності до їх плавальної підготовленості.  Розповісти студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  Вправи для розігріву м’язів та суглобів. Перш за все плечові, колінні та гомілкові.  Імітаційні вправи в залежності від поставлених на занятті задач. |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11. | **Основна частина:**  **Видихи в воду.**  Вправа «зірочка» на спині.  Вправа «медуза» на грудях.  Пірнання в довжину способом брас.  Плавання на боці з дошкою над водою (переправа).  Транспортування потопаючого різними способами.  Пірнання в глибину різними способами.  Кидання рятівного круга.  Стрибки в воду з різної висоти.  Різновиди непрямого масажу серця з поєднанням штучного дихання  Вимірювання ЧСС за 10 сек. | 45-50 хв.  10 разів  15 сек.  15 сек.  2x15 м.  5 хв.  4 х 15 м.  10 хв.  5 хв.  5 хв.  5 хв.  5 хв.  за 10 сек.  1-2 хв. | **Швидкий, глибокий вдих – повільний видих ротом чи носом у воду.**  На мілкому місці.  Під водою робити рухи руками, як при «виході брасом»  На відміну від брасу основними опорними поверхнями при поштовху є підошовна сторона стопи і задня поверхня гомілки «верхньої» ноги, тильна сторона стопи і передня поверхня гомілки «нижньої» ноги. Цим пояснюється [порівняння](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8F) повштовху ногами при плаванні на боці зі стуленням ножиць.  На боці, на спині брасом. Звернути увагу на обличчя транспортуємого (воно повинно бути на поверхні води).  Різними способами(з поясненням).  Різними способами(з поясненням).  Пояснення різниці, коли виконує реанімацію один чи двоє людей. Положення голови, дихальних шляхів потопельника. Рухи руками спасаючего. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.  2.  3.  4.  5. | **Заключна частина:**  «Зірочка» на спині.  Видихи в воду.  Вимірювання ЧСС після відновлення організму.  Підведення підсумків заняття.  Гігієнічні процедури. | 15-20 хв.  10-20 сек.  10 разів  за 10 сек.  2 хв.  5 хв.  5-10 хв. | Максимально розслабитися.  Відновлення дихання.  Зробити висновки стосовно функціонального стану організму.  Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |