

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«РУЧНАЯ АКУЛА»**

ПРИНЯТО

Решением педсовета

Протокол № 1 от «15» марта 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Инструктор по плаванию и спасанию на воде

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную профессиональную программу повышения квалификации инструкторов по плаванию и спасанию на воде в ООО «РУЧНАЯ АКУЛА» по адресу: г. Уфа, ул. Мухоморова, д. 22.

г. Уфа – 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	21
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	38

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная программа повышения квалификации «Инструктор по плаванию и спасанию на воде» разработана с учетом требований рынка труда и направлена на получение новой компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности и предназначен для сотрудников, тренеров, педагогов работающих в аквапарках, бассейнах, SPA-зонах, детских оздоровительных лагерях и всех, кто связан с обучением детей и населения, в том числе желающих повысить свою квалификацию.

1.1 Нормативные правовые основы разработки программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 № 499 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 21.04.2015 №ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ».

Образовательная программа включает в себя цель, планируемые результаты обучения, учебный план, рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), практик и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

1.2 Цель реализации дополнительной профессиональной программы.

Цель обучения заключается в формировании компетенции для выполнения трудовых функций по поддержанию режима постоянной готовности к обеспечению безопасности людей на акваториях в прибрежной зоне и в местах массового отдыха людей, осуществление оперативного реагирования на чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, угрожающие жизни и здоровью людей, предупреждение, локализация и ликвидация чрезвычайных ситуаций на акватории; формировании компетенции для выполнения трудовых функций по поддержанию оптимального уровня здоровья, осуществлению оздоровительной деятельности.

Основными задачами программы являются:

- систематизация сведений по основным возможным опасностям;
- овладение знаниями, умениями и навыками по предупреждению чрезвычайных ситуаций, ликвидации и минимизации влияния на население, опасностей на акваториях;
- формирование личной и профессиональной культуры безопасности, воспитание готовности взять на себя ответственность за своевременное принятие решений в целях обеспечения защиты населения.
- овладение знаниями, умениями и навыками в области лечебно-физической культуры;
- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

1.3 Категория обучающихся

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4 Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость программы: 72 часа.

1.5 Форма обучения – очная, очно – заочная, заочная.

1.6 Режим обучения – 36 часов в неделю

1.7 Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации образовательной программы.

В соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденным Приказом № 499 от 01 июля 2013 г., содержание и организация образовательного процесса при реализации данной образовательной программы регламентируется учебным планом профессиональной переподготовки, рабочими программами учебных модулей; материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся, календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

1.8 Итоговая аттестация: тестирование.

По окончании программы обучающиеся получают **удостоверение о повышении квалификации** «Инструктор по плаванию и спасанию на воде».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты освоения образовательной программы определяются приобретенными обучающимся компетенциями, т. е. его способностью применять знания, умения и личностные качества в соответствии с видами профессиональной деятельности.

Выполнение работ по профилактике несчастных случаев на воде - ПК.01

Трудовые действия

- Несение дежурства на спасательном посту, осуществление контроля и проведение мероприятия на водоемах по укреплению правопорядка, в бассейне, охране жизни людей и окружающей среды.

- Контроль готовности спасательных средств к оказанию оперативной помощи терпящим бедствие на воде.

- Организация обучения плаванию, используя разнообразные приемы, методы и средства.

- Разъяснение гражданам правил безопасного поведения в целях предотвращения несчастных случаев на воде.

- Обеспечение сохранности оборудования и имущества, противопожарной безопасности и санитарного состояния спасательного поста.

- Соблюдение дисциплины труда и правил техники безопасности, ведение установленной документации.

- Оказание немедленной помощи людям, терпящим бедствие.

- Оказание доврачебной помощи.

- Соблюдение требований правил внутреннего трудового распорядка, охраны труда и техники безопасности.

- Совершенствование своей физической, специальной медицинской подготовки.

- Доведение до сведения непосредственного руководителя обо всех выявленных нарушениях и недостатках, в связи с выполняемой работой

- Профилактика предотвращения травм.

Инструктор по плаванию и спасению на воде должен знать:

- положения, правила, инструкции и другие документы, определяющие работу спасательного поста;

- методики обучения плаванию;

- правила безопасного поведения на воде;

- приемы спасения людей на воде;

- основы оказания доврачебной медицинской помощи;
- правила поведения на воде;
- принципы действия и правила пользования спасательными средствами;
- особенности рельефа, глубины, течений и т.д. водоемов, входящих в зону действия спасательного поста;
- приемы подхода к утопающему, извлечения его из воды, освобождения от захватов;
- стили плавания;
- управление спасательной шлюпкой;
- принцип действия акваланга;
- правила и нормы охраны труда, жизни и здоровья граждан;
- способы коррекции и компенсации недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие);
- способы устранения недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).
- правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии.

2.1 Объем Программы с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Распределение объема Программы по видам учебных занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы по видам учебных занятий

Объем Программы	Всего академических часов
Очная форма обучения	
Общая трудоемкость Программы	72
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	72
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	20
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные	40

аналогичные занятия)	
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа, включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	6
Итоговая аттестация обучающихся	6

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоем- кость, час.	Всего, ауд. час.	Аудиторные занятия, час.			Форма контроля
				Лекции	ПЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Модуль 1. Обязанности инструктора по плаванию	2	2	2	-	-	Текущий /устный опрос
2.	Модуль 2. Спортивные и прикладные способы плавания	6	6	2	4	-	Текущий /устный опрос
3.	Модуль 3. Техника плавания ныряния	6	6	2	4	-	Промежуточный/ тест
4.	Модуль 4. Организация занятий на естественном водоеме	6	6	2	4	-	Текущий /устный опрос
5.	Модуль 5. Методика обучения плаванию	6	6	2	4	-	Промежуточный/ тест
6.	Модуль 6. Общая физическая подготовка	6	6	2	2	2	Промежуточный/ тест
7.	Модуль 7. Специальная подготовка	6	6	2	2	2	Текущий /устный опрос
8.	Модуль 8. Спасательные средства, приемы спасения на воде	6	6	2	4	-	Промежуточный/ тест
9.	Модуль 9. Доврачебная помощь, пострадавшим на воде	6	6	2	4	-	Текущий /устный опрос
10.	Модуль 10. Лечебно-физическая культура	6	6	2	2	2	Текущий /устный опрос
11.	Модуль 11. Практическая подготовка	10	10	-	10	-	Демонстрация ПН
	Итоговый контроль	6	6	-	-	-	Устный экзамен

	Итого	72	72	20	40	6	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	--

3.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего часов	Недели			
			1	2	3	4
1.	Модуль 1. Обязанности инструктора по плаванию	2	2			
2.	Модуль 2. Спортивные и прикладные способы плавания	6	6			
3.	Модуль 3. Техника плавания ныряния	6	6			
4.	Модуль 4. Организация занятий на естественном водоеме	6	6			
5.	Модуль 5. Методика обучения плаванию	6	6			
6.	Модуль 6. Общая физическая подготовка	6	6			
7.	Модуль 7. Специальная подготовка	6	4	2		
8.	Модуль 8. Спасательные средства, приемы спасения на воде	6		6		
9.	Модуль 9. Доврачебная помощь, пострадавшим на воде	6		6		
10.	Модуль 10. Лечебно-физическая культура	6		6		
11.	Модуль 11. Практическая подготовка	10		10		
	Экзамен	6		6		
	Итого	72	36	36		

3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Обязанности инструктора по плаванию

Несение дежурства на спасательном посту, осуществление контроля и проведение мероприятия на водоемах по укреплению правопорядка, охране жизни людей и окружающей среды.

Контроль готовности спасательных средств к оказанию оперативной помощи, терпящим бедствие на воде.

Организация обучения плаванию, используя разнообразные приемы, методы и средства.

Разъяснение гражданам правил безопасного поведения в целях предотвращения несчастных случаев на воде.

Обеспечение сохранности оборудования и имущества, противопожарной безопасности и санитарного состояния спасательного поста.

Соблюдение дисциплины труда и правил техники безопасности, ведение установленной документации.

Оказание немедленной помощи людям, терпящим бедствие.

Оказание доврачебной помощи.

Соблюдение требований правил внутреннего трудового распорядка, охраны труда и техники безопасности.

Совершенствование своей физической, специальной медицинской подготовки.

Доведение до сведения непосредственного руководителя о всех выявленных нарушениях и недостатках в связи с выполняемой работой.

Модуль 2. Спортивные и прикладные способы плавания

Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.

Передвижения под водой или ныряния.

Прикладные прыжки в воду.

Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.

Плавание в экстремальных условиях.

Преодоление преград в воде.

Брасс на спине - прикладной способ плавания

Плавание на боку - прикладной способ плавания

Модуль 3. Техника плавания при ныряния

Способы погружения: головой вниз, ногами вниз. Техника ныряния в бассейне в длину: торпеда, брасс, на боку, комбинированный способ.

Модуль 4. Организация занятий на естественном водоеме

Выбор места. Оборудование учебного пункта. Методика обучения на естественном водоеме. Техника безопасности. Инвентарь и наглядные пособия. Правила входа в воду и выхода из воды. Формы организации занятий на естественном водоеме. Проверка плавательной подготовленности. Продолжительность занятий. Подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой, обучение дыханию, обучение способам плавания, обучение движениям ног, обучение движению рук. Организационные советы преподавателю.

Составление плана-графика прохождения учебного материала. Система оценок (освоения учащимися учебного материала). Составление плана-конспекта урока и его методический анализ. Техника спортивных способов плавания. Теоретические и методические основы обучения плаванию.

Модуль 5. Методика обучения плаванию

Принципы обучения. Методы обучения и преподавания. Средства обучения.

Модуль 6. Общая физическая подготовка

Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).

Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

Гимнастические и акробатические упражнения:

упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», мини-баскетбол, «перестрелка», «пионербол » и т.д.;

сдача нормативов по физической подготовке.

Модуль 7. Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка:

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Модуль 8. Спасательные средства, приемы спасания на воде

Основные средства спасения: спасательный круг, спасательный линь (Конец «Александрова»), жилет, гидрокостюм, спасательная доска, плавательное средство (лодка, катер). Основная функция. Способы использования.

Модуль 9. Доврачебная помощь, пострадавшим на воде

Искусственное дыхание. Техника искусственного дыхания по способу «изо рта в нос». Техника искусственного дыхания по способу «изо рта в рот».

Массаж сердца. Техника непрямого массажа сердца. Проведение непрямого массажа у детей и подростков. Способ «изо рта в рот» и «изо рта в нос» с непрямым массажем сердца.

Если меры по оживлению проводят один человека. Если меры по оживлению проводят два человека. Что должен знать каждый человек?

Если клиническая смерть наступила при утоплении.

Модуль 10. Лечебно-физическая культура

Реабилитация. Профилактический этап (сохранение активной трудоспособности). Возвращение ранее нетрудоспособных людей к полноценной общественной трудовой деятельности.

Три уровня реабилитации. Высокий, нарушенная функция возвращается или приближается к исходному состоянию. Компенсация, функциональная перестройка сохранённых образований и систем мозга, направленная на восстановление нарушенных функций. Реадаптация, приспособление к дефекту.

ЛФК (лечебная физическая культура) – метод лечения.

Основное средство ЛФК. Тренировка. Утомление. Переутомление Острое перенапряжение. Хроническое перенапряжение. Перетренированность.

Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.

Выработка правильной осанки, походки.

Профилактика заболеваний.

Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.

Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Улучшение психического состояния, снятия стрессов.

Профилактика плоскостопия.

Повышение умственной и физической работоспособности.

Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.

Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.

Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.

Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Модуль 11. Практическая подготовка

Плавание.

Развитие выносливости, правильное дыхание Дистанция: 600 метров

Выносливость, кроль и один другой стиль. Дистанция: 800 метров

Контроль дыхания и выносливость. Дистанция: 800 метров

Контроль дыхания и выносливость Дистанция: 900 метров

Развитие всех стилей Дистанция: 900 метров

Развитие выносливости и техники всех стилей. Дистанция: 1000 метров

Выносливость и техника всех стилей Дистанция: 1000 метров

Развитие выносливости, ритм дыхания, техника поворотов Дистанция: 1200 метров плюс практика поворотов

Развитие выносливости, ритм дыхания, техника поворотов. Дистанция: 1200 метров + практика поворотов

Совершенствование стилей плавания Дистанция: 1400 метров + практика поворотов

Практические занятия: самоспасение, освобождение от захватов, буксировка, первая помощь; транспортировка пострадавшего. Захват пострадавшего.

Применение спасательных средств.

Бег, вынос пострадавшего из воды, спасательное плавание

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

4. И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. И.п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. И.п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. И.п. – стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны; вернуться в И.п.

4. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8. Имитация движений изучаемого способа.

Практические задания для зачета

Выполнить действия по спасательной тревоге.

Выполнить работы по спасению, терпящих бедствие на воде, поиску и извлечению утонувших.

Выполнить нормативы инструктора-спасателя.

Произвести визуальный осмотр плавательных средств и спасательных средств.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Образовательное учреждение располагает необходимой материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов теоретической и практической подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству слушателей;
- рабочее место преподавателя;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, образцы программ и др.)
- комплект учебно-методической документации;
- компьютеры с лицензионным программным обеспечением общего назначения.

В учебном процессе используется мультимедиа и оргтехника, лекции сопровождаются слайдовыми презентациями.

Учебные занятия могут быть организованы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Каждый слушатель обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке), которая содержит различные издания по основным темам. Электронная библиотека обеспечивает возможность индивидуального доступа каждого слушателя из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

Практическая подготовка проходит в бассейне, в летнее время возможна на открытом водоеме.

Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Организация самостоятельной работы обучающихся:

- изучение материала лекций, подготовка к лекциям и семинарам;
- работа с рекомендованной основной и дополнительной литературой;

- работа по конспектированию источников и учебной литературы, подготовка сообщений и докладов для практических занятий;

- работа с аудиовизуальными учебными материалами, электронными учебниками, обучающими программами;

- подготовка компьютерных презентаций.

- подготовка к семинарским и практическим занятиям

4.2 Кадровое обеспечение

Квалификация руководящих и педагогических работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н).

4.3 Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения слушателями ОП

В соответствии с планом образовательных услуг, учебным планом и расписанием занятий осуществляется организация образовательного процесса.

Расписание занятий формируется с учетом формы обучения, основных видов учебной деятельности, предусмотренных дополнительной профессиональной программой. Оно включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу. Изучение программы предполагает использование следующих методов контроля полученных слушателями знаний и умений:

- контроль посещаемости учебных занятий;

- текущий контроль (устный опрос);

- промежуточный контроль (тестирование);

- итоговый контроль (устный экзамен).

Итоговая аттестация обучающихся является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме.

4.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по Программе, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Освоение Программы основывается на активном использовании Microsoft PowerPoint, Microsoft Office в процессе изучения теоретических вопросов и подготовки к практическим занятиям.

С целью повышения качества ведения образовательной деятельности в ОО создана электронная информационно-образовательная среда. Она подразумевает организацию взаимодействия между обучающимися и преподавателями через систему личных кабинетов обучающихся, расположенных на официальном сайте ООО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Созданная

информационно-образовательная среда позволяет осуществлять взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения практических заданий.

4.5 Методические указания для обучающихся по освоению Программы

Обучение Программе предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Методические указания к отдельным видам деятельности

Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающихся
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения. Выделять ключевые слова, формулы, отмечать на полях уточняющие вопросы по теме занятия
Практическая занятия	Имитация ЧС (самоспасение, освобождение от захватов, буксировка, первая помощь; транспортировка пострадавшего, захват пострадавшего, применение спасательных средств, бег, вынос пострадавшего из воды, спасательное плавание). Осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной программы профессионального образования включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Изучение каждой модуля завершается промежуточным контролем. Обязательным условием допуска слушателя к итоговой аттестации является наличие аттестации по каждому модулю, зафиксированной как «зачтено» в экзаменационной ведомости обучающихся.

Итоговый контроль

Порядок проведения итоговой аттестации

Освоение дополнительной программы профессионального образования завершается итоговой аттестацией.

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные программой и успешно прошедшие все промежуточные аттестационные испытания, предусмотренные программой.

По результатам итоговой аттестации выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Индивидуальный учет результатов освоения образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются образовательной организацией на бумажных и (или) электронных носителях.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

Текущий контроль успеваемости предусмотрен в виде устного опроса. Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета в виде тестов. Тестовые задания прилагаются (Приложение №1).

Критерии оценки промежуточной аттестации

1. Общая сумма баллов, которая может быть получена за аттестационный тест, соответствует количеству тестовых заданий.
2. За каждое правильно решенное тестовое задание присваивается по 1 баллу.
3. Тестовые задания оцениваются только при полностью правильном их решении, в противном случае баллы за них не начисляются.

Итоговая аттестация

Формы контроля знаний обучающихся

Тип контроля	Форма контроля
Текущий	Устный опрос
Промежуточный	Тестирование
Итоговый	Устный экзамен

Порядок формирования оценок по программе повышения квалификации

Оценки по всем видам контроля выставляются по форме зачтено/не зачтено.

Критерии зачетной оценки

1. Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он при ответе на вопросы:

- показал твердые знания теоретических положений и практических умений;
- полностью овладел соответствующими профессиональными компетенциями;
- владеет культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- способен логически верно, аргументировано и быстро строить план по применению средств спасения и приемов спасения;
- способен правильно применять понятия, способы, методы и техники спасения.

2. Оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, если он при ответе на вопросы зачета:

- показал неудовлетворительные знания теоретических положений и практических умений;
- не овладел соответствующими профессиональными компетенциями;
- не владеет культурой мышления, не способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- не способен логически верно, аргументировано и быстро строить план по применению средств спасения и приемов спасения;
- не способен правильно применять понятия, способы, методы и техники спасения.

Оценочные материалы

Паспорт комплекта оценочных средств теоретического экзамена:

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Критерии оценки	Показатели оценки
ПК -1(итоговый контроль)	Ответы на вопросы	Зачтено Не зачтено	от 80% и более менее 80 %
ПК -1(промежуточный контроль)	Ответы на вопросы	Зачтено Не зачтено	от 80% и более менее 80 %

Паспорт комплекта оценочных средств практической подготовки:

Критерии оценки практической подготовки

№	Предмет оценки	Критерии оценки	Тип и количество заданий	Оценка (баллы)
1	Выполнить действия по спасательной тревоге.	Соответствие действий обучающегося типовому алгоритму действий.	Типовое задание №1	Выполнил/ (не выполнил) 10
2	Выполнить работы по спасению терпящих бедствие на воде, поиску и извлечению утонувших.	Соответствие действий обучающегося типовому алгоритму действий.	Типовое задание №2	Выполнил/ (не выполнил) 10
3	Выполнить нормативы спасателя.	Соответствие действий обучающегося типовому алгоритму действий.	Типовое задание №3	Выполнил/ (не выполнил) 10
4	Произвести визуальный осмотр плав.средств и спасательных средств.	Соответствие действий обучающегося типовому алгоритму действий.	Типовое задание №5	Выполнил/ (не выполнил) 10
Оценка «зачет»		50 баллов		
Оценка «незачет»		< 50 баллов		

Комплект оценочных средств

Оценочные материалы для промежуточной аттестации (Приложение № 1)

Оценочные материалы для итоговой аттестации (Приложение № 2)

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: – Астрель, 2002. -160 с.
- Буянов В.М. Первая медицинская помощь. – М.: Медицина, 1994 -192 с.
- Давыдов В.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 96 с.
- Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим: Учебно-методическое издание. – М.: Издательство Спорт. – 2017. – 99 с.
- Демидов Ф.А., Зайченко А.З. Спасательные средства на воде. – М.: Стройиздат, 1970.
- Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на воде. – М. 1979 – 21 с.
- Каверина К.П., Аксельрод А.Ю. Простейшие приемы реанимации. – М.: Медицина, 1981. – 23 с.
- Каретный С.Т. Подготовка матросов-спасателей. – М.: Советская Россия, 1978.
- Козлов А.В. Прикладное плавание. – СПб., 1998. – 47 с.
- Коновалов Е.Д. Человек в воде. – Новосибирск, 1979. – 144 с.
- Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. – Волгоград, 1995. – 26 с.
- Леонов О.З. Учим школьников плаванию: Учебное наглядное пособие. – Киев: Радянська школа, 1989. – 68 с.
- Лопухин В.Л. Прикладное плавание / Лекция для слушателей факультета усовершенствования. – М: ГЦОЛИФК, 1978. – 30 с.
- Лопухин В.Л. Предотвращение несчастных случаев на воде: Методическая разработка. – М., 1991. – 52 с.
- Панаев В.Т., Соколов ВТ. Подготовка дружинников по безопасности на воде и спасателей-осводопцев. – М.: ЦРИБ «Дельфин», 1978.
- Панаев В.Т, Соколов ВТ. Подготовка дружинников по безопасности на воде и спасателей-осводопцев / Методические указания. – М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984. – 45 с.
- Парфенов В.А. Прикладное плавание: Учебное пособие для студентов ФЗО ИФК. – Киев, 1970. – 21 с.
- Первая помощь при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 118 с.
- Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:

Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Сазонова И.В. Прикладное плавание: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 38 с.

Справочник по оказанию скорой и неотложной медицинской помощи. – М.: Феникс, 1995. – 2 т. – 362 с.

Мейелл М. Энциклопедия первой помощи. – СПб.: Диамант, 1995. -688 с.

Гурин Н.Н., Логунов К.В. «Первая медицинская помощь». СПб.: КОСТА, 2009.

Дмитрук А.И. «Медицина глубоководных погружений». СПб.:, 2004.

Попович В.А. Первая помощь плавсоставу. М.: РКонсульт, 2004.

Логунов К.В., Медведев Л.Г. «Физиологические механизмы дыхания при атмосферном и повышенном давлении». СПб.: МАПО, 2003.

Мясников А.А. «Устойчивость организма к декомпрессионной болезни и методы ее повышения». СПб.: МАПО, 2009.

Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. М.: Водный путь, 2003.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов по дисциплине "Физ. культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 239 с. : табл.

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для вузов по направлению 034300(62) - "Физ. культура" / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; [под ред. А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова]. - М. : Совет. спорт, 2014. - 455 с. : табл.

3. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Библиогр.: с. 95-96 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

4. Физическая культура [Текст] : учеб. и практикум для приклад. бакалавриата всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2016. - 424 с. : ил.

5. Руководство по спасанию утопающих. СПб.: ВОСВОД, 2019.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Модуль № 3 Техника плавания при нырянии

Перечень примерных контрольных вопросов:

1. Теоретические требования:

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.
2. Классификация плавания. Характеристика каждого вида плавания.
3. Игры в воде и их педагогическое направление.
4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
5. Характеристика статического и динамического плавания. Закон Архимеда.
6. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику и угол атаки, траектория гребкового движения «шаг» пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца.
7. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.
8. Техника стартовых прыжков в воду.
9. Техника поворотов при различных способах плавания.
10. Общая характеристика и значение прикладного плавания.
11. Организация спасательной службы.
12. Техника плавания на боку и брассом на спине.
13. Оздоровительное значение плавания.
14. Прикладное значение плавания.
15. Лечебное значение плавания.
16. Спортивное значение плавания.
17. Физиологические особенности организма пловца.
18. Морфологические особенности организма пловца.
19. Психологические особенности организма пловца.
20. Средства обучения в плавании.
21. Проблемы дыхания в плавании.
22. Сильнейшие пловцы мира.
23. Спасательные средства.

Модуль 5. Методика обучения плаванию

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1. плотность
2. теплопроводность
3. текучесть
4. теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

1. при 4°C
2. при -5°C
3. при -10°C
4. при 0°C

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

1. потому что морская вода теплее речной
2. потому что морская вода менее плотная
3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

1. примерно 500 кг/м³
2. примерно 700 кг/м³
3. примерно 2000 кг/м³
4. примерно 1000 кг/м³

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

1. при движении ноги вниз

2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

1. 4–10°
2. 10–12°
3. 12–16°
4. 16–20°

10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

1. на 2
2. на 3
3. на 4
4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
4. плотность не влияет на плавучесть

12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
4. вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

13. Что означает физическое свойство теплопроводность?

1. накапливать тепло
2. удерживать тепло

3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
4. способность материала или вещества передавать через свою толщ

тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

14. Что означает статическое плавание?

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений
4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

15. Что означает динамическое плавание?

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2. неподвижное плавание
3. плавание в команде «Динамо»
4. фигуры в плавании

16. К какой группе видов спорта относится плавание?

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

1. идеальная
2. образцовая
3. правильная
4. рациональная

18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

1. красота движений
2. соответствие современному эталону (образцу)
3. эффективность решения двигательной задачи
4. правильность исполнения

19. Что такое темп?

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов
4. длительность двигательного цикла

20. Что означает «фаза движения»?

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности

4. целое движение

21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

1. температурой воздуха
2. температурой воды
3. температурой воды и воздуха
4. собственными ощущениями тепла и холода

22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

1. дыхательная и сердечно-сосудистая
2. мышечная и нервная
3. выделительная и мышечная
4. дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

1. сохранение согласованности движений
2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
3. неизменяемый темп
4. 4) неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

1. в любом, без всяких ограничений
2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?

1. прикладывать теоретические знания на практике
2. практическое использование умений и навыков в жизни
3. заниматься спортом
4. теоретические исследования

Эталон ответов

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	4
3	2
4	3
5	4

6	3
7	1
8	2
9	1
10	4
11	1
12	2
13	4
14	1
15	1
16	1
17	4
18	3
19	2
20	3
21	3
22	1
23	2
24	2
25	2

Модуль 6. Общая физическая подготовка

Примерные тесты для промежуточного контроля

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость – это
 - А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без

снижения эффективности;

В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. прыжки со скакалкой;

Б. подтягивание в висе;

В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

А. посредством спортивных и подвижных игр;

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б. силы мышц;

В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Эталон ответов

№ вопроса	Правильный ответ
1	В
2	А
3	В
4	А
5	В
6	А
7	В
8	Б
9	Б

10	Б
11	В
12	Б
13	А
14	А
15	В
16	Б
17	А
18	В
19	В
20	В

Модуль 8. Спасательные средства, приемы спасания на воде

Примерные тесты для промежуточного контроля

1. Как следует спасать утопающего, если рядом нет лодки?

Вплавь

Ждать спасателей

Искать лодку

2. Где находится спасательный инвентарь в местах массового купания?

Хранится у спасателей

Имеется на ограниченном количестве пляжей

Размещен на специальном щите у воды

3. Что представляет собой опасность при спасении человека на воде?

Захват тонущим спасателя

Нырание

Температура воды

4. Как освободиться из захвата?

Поговорив с тонущим

Ударив тонущего

Нырнув

5. Каковы основные требования транспортировки тонущего?

Быстрота

Обеспечение ему дыхания

Все перечисленное

6. Как опасно транспортировать тонущего?

За волосы

За подбородок

Положив на себя

7. Нужно ли самостоятельно оказывать первую помощь пострадавшему?

Да, если нет рядом медиков

Да, во всех случаях

Нет

8. Как безопаснее оказывать помощь тонущему с лодки?

С кормы

С борта

С носовой части лодки

9. Если человек тонет в месте сильного течения, как необходимо действовать?

Ждать спасателей

Входить в воду в любом месте

Бежать вдоль берега и войти в воду с расчетом опередить тонущего

10. Какой способ спортивного плавания наиболее эффективен при спасении утопающих?

Брасс

Кроль

Баттерфляй

Правильные ответы

1. Как следует спасать утопающего, если рядом нет лодки?

Вплавь

2. Где находится спасательный инвентарь в местах массового купания?

Размещен на специальном щите у воды

3. Что представляет собой опасность при спасении человека на воде?

Захват тонущим спасателя

4. Как освободиться из захвата?

Нырнув

5. Каковы основные требования транспортировки тонущего?

Все перечисленное

6. Как опасно транспортировать тонущего?

Положив на себя

7. Нужно ли самостоятельно оказывать первую помощь пострадавшему?

Да, если нет рядом медиков

8. Как безопаснее оказывать помощь тонущему с лодки?

С кормы

9. Если человек тонет в месте сильного течения, как необходимо действовать?

Бежать вдоль берега и войти в воду с расчетом опередить тонущего

10. Какой способ спортивного плавания наиболее эффективен при спасении утопающих?

Брасс

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы

- Средства спасения на воде. Порядок использования;
- Способы спасения вплавь;
- Спасение пострадавшего в сознании. Освобождение от захвата;
- Извлечение пострадавшего без сознания;
- Способы транспортировки к берегу;
- Способы спасения с глубины;
- Спасение пострадавшего со спинальной травмой;
- Юридические аспекты оказания первой помощи;
- Приемы первичного и подробного осмотров пострадавшего;
- Способы восстановления проходимости дыхательных путей;
- Выполнения сердечно-легочной реанимации;
- Поддержание проходимости дыхательных путей;
- Способы остановки наружного кровотечения;
- Травмы различных областей тела.
- Приемы иммобилизации конечностей;
- Воздействия низких и высоких температур;
- Отравления с различной этиологией;
- Методы транспортировки пострадавшего.