

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**Институт права и национальной безопасности**

**Аннотация дополнительной образовательной программы  
«Прикладное плавание и оказание помощи терпящим бедствие на воде»**

**Вид:** дополнительное образование

**Подвид:** дополнительное образование детей и взрослых

**Программа:** общеобразовательная общеразвивающая программа

**Объем:** 48 часов

**Форма обучения:** очная

Цели освоения курса:

- обучение способам плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучение технике облегченных способов плавания;
- ознакомление со способами спортивного плавания брасс;
- обучение основным правилам безопасного поведения на воде;
- предупреждение опасных ситуаций на воде;
- обучение навыкам транспортировки утопающих;
- обучение технологии спасения на воде в летний и зимний период;
- обучение базовым навыкам оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Объем часов</b>
	Раздел 1. Теоретический	<b>2</b>
	Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на воде.	1
	Тема 1.2. Теоретические сведения.	1
	Раздел 2. Практический	<b>46</b>
	Тема 2.1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	6
	Тема 2.2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	6
	Тема 2.3. Упражнения для совершенствования техники плавания.	20
	Тема 2.4. Упражнения для изучения стартов и поворотов.	4
	Тема 2.5. «Зимняя река и география безопасности»	4
	Тема 2.6. Правила оказания помощи утопающему	6
	<b>Итого</b>	<b>48</b>

**Составитель программы:** Фетисов А.М., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности.