

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ДАЙВИНГА»**

1 год обучения (9-11 класс)

Количество часов по учебному плану: 24 часа

Разработчики:

Бойко А.М., инструктор по физической культуре;

Макарский А.С., инструктор по физической культуре

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«физическая культура»

Протокол № 6

от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дайвинг — это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. При спусках под воду человек оказывается в необычной для него среде. Так как его легкие не приспособлены для дыхания под водой, дайвинг и водолазные работы всегда связаны с опасностью для жизни и здоровья!

Для занятий подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении (запотевание маски, потерю регулятора, регулирование плавучести и так далее). Эти навыки и знания приобретаются в процессе обучения и подтверждаются сертификатом одной из ассоциаций подводного плавания. Людей, занимающихся дайвингом, называют дайверами или аквалангистами.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дайвинга» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Основы дайвинга» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Дайвинг можно разделить на четыре вида:

Рекреационный дайвинг – подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров. Существует несколько систем, проводящих обучение рекреационному дайвингу, такие как CMAS,

PADI, SSI, NAUI.

Спортивный дайвинг – группа спортивных дисциплин, разработанных на основе базовых навыков рекреационного дайвинга. В РФ спортивный дайвинг относится к категории «подводный спорт», развивается и поддерживается Федерацией подводного спорта России. В настоящее время официально признаны 4 дисциплины: комбинированное плавание (300метров), полоса препятствий, подъем груза бкг, ночной дайвинг.

Технический дайвинг – это погружения глубже 40 метров, декомпрессионные погружения, погружения в условиях отсутствия возможности «прямого всплытия» и т.д. Разновидности технического дайвинга: погружения под лед, погружения с проникновением в затонувшие объекты и т.д.

Профессиональный дайвинг – термин «водолазные работы».

1.3. Отличительные особенности программы.

Характерными чертами программы является:

- укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к подводному плаванию и спорту;
- выявление воспитанников, талантливых по отношению к плаванию и водолажным работам;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов действия под водой;
- обучение умению тренироваться самостоятельно.

В основе программы знакомство и обучение легководолазному плаванию – рекреационному дайвингу, который можно разделить на две части:

– *фридайвинг* – позволяет плыть по поверхности воды, опустив в нее голову и нырять на задержке дыхания. Базовое снаряжение пловца фридайвера – маска, трубка и ласты (Комплект № 1), для холодных вод + гидрокостюм.

– *дайвинг* – позволяет погружаться на глубину и находиться под водой долгое время, выполнять разнообразные работы. Базовое снаряжение дайвера включает в себя гидрокостюм, маску, ласты, компенсатор плавучести, акваланг, баллон с жатым воздухом, регулятор, пояс с грузами, глубиномер или подводные часы или компьютер, совмещающий все эти функции.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – обеспечение подготовки воспитанников к военной и военно-морской службе через увлечение военно-прикладными видами спорта и

выполнение базовых действий при плавании под водой с аквалангом.

1.6. Задачи.

Обучающие:

– обучить максимальное количество воспитанников правильно действовать при нахождении под водой в оборудовании аквалангиста, сформировать у них устойчивый интерес, мотивировать к систематическим занятиям этим видом деятельности и к здоровому образу жизни;

– обучить способам и методам поддержания состояния здоровья и закаливание;

– овладеть необходимыми навыками в подводном плавании, знаниями, необходимыми для подводного плавания, познакомиться со снаряжением аквалангиста, обучить правильно пользоваться снаряжением, обучить **ПРАВИЛАМ** поведения под водой;

Развивающие:

– развить физические качества, такие как сила, ловкость, выносливость;

– способствовать развитию вестибулярного аппарата, памяти, ассоциативного мышления;

– развить психологическую и физическую устойчивость и способность к самоуправлению;

– развить познавательные способности, через подключение к физическим упражнениям, элементов наблюдения за явлениями погодных изменений и анализа обстановки на акватории;

– формировать трудовые навыки: пунктуальность, дисциплинированность, умение работать в команде, ответственность, внимание, логическое мышление, аккуратность в отношении к оборудованию аквалангиста.

Воспитательные:

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; становление мужественного характера;

– профилактика вредных привычек и правонарушений;

– создать атмосферу товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества как модель создающего сообщества – коллектива;

– воспитать трудолюбие;

– побудить воспитанников к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость.

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 14 лет (9-11 кл.) и разрешение врача. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год, 24 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 4 чел.+2 инструктора по физической культуре.

Формы занятий (контроля).

- по организации – групповые и индивидуально-групповые;
- по проведению – комбинированные (теоретические и практические занятия, погружение на глубину 5 метров).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для группы. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы.

По окончании курса программы воспитанник будет:

- владеть твердыми теоретическими и жизненно важными знаниями по дайвингу и основами подводного плавания в комплексе;
- знать основы техники всех видов подводного плавания;
- знать техническую составляющую снаряжения аквалангиста и правильно им пользоваться;
- знать международные правила, знаки, символы поведения под водой;
- приобретет разностороннюю физическую подготовленность, моральную устойчивость и волевые качества, необходимые для выполнения различных задач под водой.

В конце каждого теоретического и практического блока занятий воспитанники сдают контрольные тесты и выполняют контрольные задания.