

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
**«Дворец творчества детей и молодежи
«Преображенский»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы выживания на воде»

Автор: Синицын М.Г., Морозова О.А. -
педагоги дополнительного образования

Возраст обучающихся: 15- 17
лет

Срок реализации программы:
1 лет

Редакция № 5 утверждена
программно-методической комиссией
« 21 » апреля 2020 г. Протокол № 8

**г. Москва
2020 год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- **Направленность образовательной программы**

Физкультурно-спортивная

- **Предмет изучения**

Физическая культура и спорт, изучение прикладных стилей плавания, водного поло, **Уровень программы базовый**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа разработана в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и направлена на пропаганду и развитие водных видов спорта их прикладной направленности. Данная программа реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 Закона № 80 – ФЗ - непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, внедрения спортивной культуры в массы, возрождение традиций Москвы, как спортивного центра водных видов спорта. Первейшая потребность человека - сохранение его жизни и здоровья. Наличие крепкого здоровья позволяет человеку полноценно и эффективно трудиться, учиться, заниматься спортом. Отсутствие болезней, физических и душевных недугов - неременное условие человеческого счастья, ощущения полноты жизни. Укрепление здоровья и сохранение жизни подрастающего поколения - важнейшая задача семьи и школы.

В воспитании учащейся молодежи, основной целью является – подготовка к трудовой деятельности и службе в рядах российской армии. Поэтому одним из основополагающих принципов программы является принцип прикладности, т.е. связи спортивно-физкультурной деятельности с практической жизнью общества. Большое значение в воспитании здорового подрастающего поколения играет социальная среда, которая определяет образ жизни молодого человека, его увлечения, умение организовать свою учебно-трудовую деятельность, досуг. Воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности, рациональная организация труда и отдыха обучающихся, создание оптимально-комфортной среды в коллективе – основные направления педагогов клуба.

Плавание — такой же необходимый для человека навык, как умение бегать, прыгать и др. Недаром комплекс ГТО, который возрождается в настоящее время, включает все основные двигательные умения и навыки, такие, как бег, прыжки, метания, стрельба, подтягивание и отжимание и др. И плавание является одним из основных видов прикладных упражнений.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Умение плавать необходимо для людей многих профессий: геологов-разведчиков, строителей гидротехнических сооружений, летчиков, космонавтов, биологов и в военном деле.

Прикладное плавание применяется при выполнении определенных прикладных задач: переправа вплавь через водную преграду, доставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему и т.п. В основе его лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и задачами прикладного плавания.

Нами разработана программа из комплекса программ клуба Дельфин – *основы выживания на воде*. Эта программа рассчитана на старших школьников хорошо владеющих спортивными стилями плавания и прикладными навыками этого вида спорта.

Прохождение программы обучающимися позволяет развить у них активную жизненную позицию гражданина России, а так же воспитать закаленных, здоровых, морально-устойчивых, готовых к любым жизненным трудностям людей.

Для чего нужна программа *Основы выживания на воде?* На планете, где только 30% занимает суша, а остальное вода, плавать необходимо. Водная среда в жизни человека, может являться не только приятным время препровождением, но и угрожающим фактором его жизни. Статистика показывает, что даже хорошо владеющий плавательными навыками человек, не всегда способен противостоять водной стихии, чтобы выжить. Попадая в водную среду, не зависимо от ее характера, будь то озеро, или с виду спокойная река, но с подводным течением, или бурная река, бегущая по горным склонам, или же море со всем его многообразием, человек должен обладать знанием, физическими навыками и умением, чтобы противостоять этой стихии. На курсе основы выживания на воде изучают плавание в сложных условиях (плавание в одежде, переправы, вплавь с предметами, способы отдыха на воде, действия при появлении судорог, плавание в холодной воде, выходы из водоворотов, действия при погружении под лед, освобождение от захватов, рукопашный бой в воде).

Отличием данной программы является внесенный раздел ***«Дополнительное содержание программы на период закрытия бассейна по техническим причинам»***. Этот раздел позволяет проводить занятия, в случае закрытия бассейна по каким либо причинам, а так же использовать этот материал во время проведения выездных спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым принадлежит ребенок. На дополнительных занятиях и выездных спортивных лагерях реализуется тема ***«Здоровый образ жизни»***- особое внимание уделяется вопросам гигиены, питания, закаливания, культуры движения, культуры отношений и общения, профилактике вредных привычек, режиму труда и организации активного отдыха (экскурсии, праздники, туристические выходы, летние и зимние оздоровительные лагеря, соревнования), которые включают в себя клубные занятия.

Клуб Дельфин объединяет в себя детей, их родителей и педагогов, создающих условия для познавательной и творческой деятельности основанной на пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, организации активного отдыха.

Прохождение программы позволяет развить у подростков активную жизненную позицию гражданина России, а так же воспитать закаленных, здоровых, морально-устойчивых, готовых к любым жизненным трудностям людей. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Цель программы: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирование физических качеств личности для обеспечения собственной жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром.

Задачи образовательной программы:

В обучении:

- обучение всем стилям плавания
- обучение приемам прикладного плавания, плаванию в экстремальных ситуациях;
- обучение безопасному плаванию и возможности сохранения жизни себе и окружающим при различных неординарных ситуациях на воде;
- обучение игре в водное поло и её приемам.
- обучение туристским навыкам.
- обучение правилам гигиены, закаливания, совершенствованию своих физических качеств и здорового образа жизни.
- обучение приемам организаторской деятельности, инструкторской работы с младшими обучающимися

В воспитании:

- создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и взаимовыручки на занятиях, развитие коммуникабельности, воспитание силы воли;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни;
- воспитание у детей волевых качеств, способствующих преодолению физической и интеллектуальной нагрузки (сделать больше, чем могу);
- способствовать развитию вербального общения, открытому и честному поведению в обществе;
- воспитание молодежи подготовленной к труду и защите Родины

В развитии:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развитие коммуникабельных качеств личности;
- развитие логического мышления, способности быстро и правильно принимать решение в экстремальных ситуациях;
- развитие способности адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды;
- развитие организаторских способностей.

Характеристика детей, на которых рассчитана программа

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 15 до 17 лет.

В группу *Основы выживания на воде* принимаются обучающиеся от 15 до 16 лет:

- школьники, не имеющие медицинских противопоказаний, т.е. при наличии медицинской справки с разрешением врача заниматься спортивным плаванием или водным поло.
- Выпускники групп обучающихся по программам *спортивно спасательное многоборье и водное поло*, которые изъявили интерес к занятиям по программе *основы выживания на воде* и желание активно участвовать в коллективной деятельности.
- Школьники 15, 16 лет прошедшие тестирование и сдавшие нормативы по программе *спортивно спасательного многоборья*.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек, что обусловлено возможностью учебных занятий в плавательном бассейне. Основанием для перевода обучающихся в группы следующего года обучения является прохождение тестирования по общефизической и плавательной подготовке. Обучающиеся, завершившие двухлетний курс программы по *спортивно-прикладному плаванию*, имеют возможность на основании тестов и собеседования перейти на следующий четырехгодичный этап по спортивно-спасательному многоборью, а так же совершенствовать спортивное мастерство в команде по водному поло. Юноши и девушки, завершившие подготовку по программам спортивно-спасательному многоборью и водному поло, могут перейти на курс практического применения прикладного плавания и физической подготовки на базе, программы – *основы выживания на воде*.

Срок реализации программы один год.

Формы и режим учебных занятий

Учебный компонент/форма учебной деятельности	Этапы обучения/ режим в неделю
	1 год
Групповые занятия	
Основы выживания на воде	3х1ч.
Общая учебная нагрузка обучающихся в неделю	3ч

Ожидаемые результаты и способы их выявления

По итогам года обучающиеся должны

Знать

алгоритм действий при реанимации утопшего
технику безопасности при проведении походов
оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде
способы транспортировки тонущего на воде
основы организаторской деятельности

уметь

плавать всеми стилями на время
переправляться вплавь в одежде
выполнять нормативы по спортивно-спасательному многоборью
организовывать соревнования и осуществлять судейскую практику по водным видам спорта
проводить учебные занятия в группах младшего возраста
владеть основами рукопашного боя на воде
владеть технико-тактическими приемами игры в водное поло
проплыть 3000 м в/с
ориентироваться при правильном выборе действий в конкретной экстремальной ситуации.

у обучающихся сформировано

навыки инструкторской деятельности
владение навыками по спасению и оказанию первой медицинской помощи
активная жизненная позиция личности на основе трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств
ответственность за свои действия по отношению к товарищам и обществу в целом

Формы и способы подведения итогов освоения программы

В предметной и творческой деятельности

Текущий контроль проводится по итогам тем учебно-тематического плана на каждом году обучения. Среди форм используются следующие:

соревнования: закрепление скоростных навыков по стилям плавания; закрепление технико-тактических действий игры в водное поло.

Тестирование: на выполнение техники плавания в различных стилях; на выполнение технических приемов в игре в водное поло.

Постановка словесного вопроса: проверка знаний материала по плаванию и его прикладной направленности, водному поло, туризму, знания специальной терминологии.

Тест-контроль: проверка быстроты поиска правильного ответа на заданное действие прикладной направленности.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и может быть в следующих формах:

Контрольное занятие, как правило, это публичное представление освоения обучающимися основного учебного материала по темам.

Учебно-тренировочный сбор - контроль умений и навыков плавания, туристской подготовки, организаторской деятельности

Весенний общий сбор клуба – демонстрация творческих достижений всех возрастных групп коллектива, подведение итогов коллективной деятельности.

Оценка освоения образовательной программы обучающимися осуществляется по уровневой системе и является суммарным показателем по итогам учебного года:

«высокий уровень»: обучающийся освоил в полном объеме программный материал; способен самостоятельно выполнять, поставленную задачу; творчески реализуется в предметной и коллективной деятельности

«средний уровень»: обучающийся освоил от 40% до 70% программного материала, способен действовать по заданной схеме, занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива

«низкий уровень»: обучающийся освоил менее 40% программного материала, способен повторить действия педагога и воспитанников.

Итоговые результаты фиксируются в «Журнале учета работы детского объединения». Творческие достижения заносятся в портфолио коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие	1 ч.		1 ч.
2.	Углубленное изучение рациональных вариантов техники плавания	30 мин.	32.30 ч.	33 ч
3.	Старты, повороты, ныряние на глубину, преодоление подводных препятствий		8 ч.	8 ч.
4.	Спортивно-спасательное многоборье		24 ч.	24 ч.
5.	Основы спасения утопающих, оказание первой доврачебной помощи при утоплении		16 ч.	16 ч.
6.	Рукопашный бой на воде		12 ч.	12 ч.
7.	Водные игровые виды спорта (подводное регби, водное поло)		8 ч.	8 ч.
8.	Соревнования и контрольные тесты		6 ч.	6 ч.
9.	Инструкторская и судейская практика			
Итого учебных часов в год				108 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема №1 Вводное занятие: Задачи курса. Техника безопасности и правила поведения.

Тема №2 Углубленное изучение рациональных вариантов техники плавания.

Теоретические знания: Прикладное применение способов плавания на основе техники спортивных способов. Координация движений рук и ног в разных способах плавания.

Виды практической деятельности:

1. Упражнения на координацию движений рук и ног в разных способах плавания.
2. Правильная постановка дыхания, работа ног, рук и корпуса.
3. Использования стиля плавания на спине для отдыха на воде, при длительном плавании.
4. Использования стиля брасс, стиля на спине при транспортировке.
5. Обучение технике плавания на боку.
6. Обучение технике плавания треджен.
7. «Хожение» по воде.

8. Совершенствование мощности гребков, экономичности техники плавания.

Тема №3 Старты, повороты, ныряние на глубину, преодоление подводных препятствий.

Теоретические знания: Плавание при сильной волне. Плавание при сильном течении и водоворотах.

Виды практической деятельности:

1. Совершенствование в обучении стартовому прыжку со стартовой тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.
2. Поворот способом «маятник».
3. Поворот способом «сальто».
4. Ныряние на глубину: с воды, со старта, с преодолением препятствий.
5. Ныряние под препятствием.
6. Ныряние в ластах.
7. Плавание под водой с изменением направления.

Тема №4 Спортивно-спасательное многоборье.

Теоретические знания: История создания в России Общества спасения на водах.

Виды практической деятельности:

1. Плавание на 50м с транспортировкой груза
2. Плавание на 200м вольным стилем с преодолением препятствий под водой.
3. Комбинированное прикладное плавание.
4. Плавание в ластах с преодолением подводных препятствий.
5. Метание спасательного мяча (круга).
6. Основы рукопашного боя в воде.
7. Транспортировка спасательного буйа.
8. Транспортировка манекена.

Тема №5 Основы спасения утопающих, оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Теоретические знания: Последовательность действий при спасении тонущих. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Виды практической деятельности:

1. Скоростное плавание на отрезках.
2. Ныряние в одежде; освобождение от одежды.
3. Ориентирование под водой.
4. Подъем груза с глубины 4м.
5. Освобождение от захватов.
6. Транспортировка: активного, пассивного утопающего.
7. Подъем тонущего на бортик.
8. Первая доврачебная помощь.
9. Алгоритм спасения пострадавшего на воде.

Тема №6 Рукопашный бой на воде.

Теоретические знания: Освобождение от захватов активного утопающего. Удары и контрудары над и под водой.

Виды практической деятельности:

1. Подготовительные упражнения для ведения рукопашного боя на воде.
2. Освобождение от захватов противника.
3. Удары и контрудары над и под водой.
4. Удержание противника.
5. Уход от ударов.

Тема №7 Водные игровые виды спорта - водное поло.

Теоретические знания: Правила игры в водное поло.

Виды практической деятельности:

1. Техника ведения мяча, техника паса, техника удара по воротам.
2. Ведение мяча, передача паса из разных положений, в движении и стоя.

3. Отработка ударов из разных положений.
4. Отработка тычков.
5. Удары с паса.
6. Переводы.
7. Учебная игра.

Тема №8 Соревнования и контрольные тесты.

Плавание 200м комплексным плаванием на технику; Плавание избранным стилем 50м, 100м на время; Плавание 400м вольным стилем на время; 800 м вольным стилем; Плавание на задержке дыхания на 25м, 50м вольным стилем; Плавание под водой без дыхания на 25м в ластах и без ласт; Участие в соревнованиях по спасательному многоборью.

Тема №9 Инструкторская и судейская практика.

Теоретические знания. Правила проведения соревнований по плаванию и водному поло, спортивно-спасательному многоборью.

Виды практической деятельности: Организация и проведение соревнований. Судейство

КЛУБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Виды деятельности	Период реализации
1.	Традиции клуба -учебно-тренировочные сборы (январь, июнь-июль) -день именинника -день рождения клуба	В каникулярное время
2.	Участие в мероприятиях ДТДиМ Участие в мероприятиях, соревнованиях округа, города.	В течение года
3.	Посещение театров, экскурсий, выставок, музеев.	В течение года по плану клуба
4.	«Здоровый образ жизни»	В течение года
5.	Соревновательная практика.	В течение года

Содержание клубных занятий в каникулярный период

Введение

Теоретические знания: Знакомство с содержанием клубных занятий.

Виды практической деятельности:

Просмотр видеоматериалов клуба.

Личная гигиена и профилактика заболеваний

Теоретические знания: Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.

Виды практической деятельности: Составление дневника самоконтроля.

Профилактика вредных привычек

Теоретические знания. Влияние алкоголя, табакокурения, наркомании на здоровье человека.

Виды практической деятельности:

Просмотр видеоматериалов о вреде алкоголя и курения.

Дискуссия о здоровом образе жизни.

Первая медицинская помощь

Теоретические знания. Понятие о травме (травмы механические, физические, химические, биологические, психические).

Виды практической деятельности:

Повязки их практическое применение.

Спорт мира и мир спорта

Теоретические знания: История плавания с древности до наших времен. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.

Виды практической деятельности:

Чтение рассказов по истории.

Составление мини - сообщений для детского коллектива об олимпийских играх и знаменитых олимпийцах.

Посещение музея спорта

Спорт и искусство

Теоретические знания: Красота спорта в разнообразных видах искусства.

Виды практической деятельности:

Создание альбома с фотоматериалами: Изображение атлетов в изобразительном искусстве, скульптуре, фотографии.

Основы туризма

Теоретические знания:

История туризма. Туристские возможности родного края.

Особенности пешеходного туризма, водного туризма, горного туризма.

Обязанности в туристской группе. Режим и распорядок дня. Питание в походе.

Составление походной раскладки. Приготовление пищи на костре.

Правила техники безопасности в походе.

Выбор темпа, порядка и пути движения.

Особенности движения по дорогам, тропам, бездорожью.

Организация привалов и ночлега. Выбор места. Типы палаток.

Карты и схемы. Условные топографические знаки.

Узлы и способы их применения.

Движения по склонам.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов.

Сбор необходимого для похода комплекта снаряжения.

Составление памятки по «должностям» походной группы.

Прохождение пешеходного маршрута.

Выбор места привала или ночлега. Оборудование бивака.

Режим питания. Состав пищевого рациона. Составление походного меню.

Применение разных узлов на практике.

Правила движения по склону в группе вверх и вниз при разном покрытии склона и погодных условий.

Медицинская аптечка в походе

Теоретические знания. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Гигиена туриста.

Потертости, ссадины, порезы, ушибы.

Виды практической деятельности:

Комплектация медицинской аптечки. Обработка ссадин, порезов.

Краткие сведения по анатомии человека

Теоретические знания. Костно-мышечная система

Виды практической деятельности:

Составление доклада по знанию опорно-двигательного аппарата.

Посещение анатомического музея.

Развивающие игры

Теоретические знания. Правила подвижных игр: командные и индивидуальные.

Виды практической деятельности:

Проведение игры вместе с другими воспитанниками.
 интеллектуальные шоу- программы «Своя игра», «Сто к одному»,
 Деловая игра « Достичь мечты»
 Подвижные игры: «Поиск». «Часовые и разведчики», «Погоня» и т.д.
Алгоритм действий в различных экстремальных ситуациях
Теоретические знания.
 Оценка сложности экстремальной ситуации и возможность ее избежать.
 Выбор правильного действия в сложившейся экстремальной ситуации.
 Основы первой помощи при утоплениях.
 Способы оказания первой помощи.
 Искусственное дыхание.
Виды практической деятельности:
 Моделирование экстремальных ситуаций и способы их преодоления.
 Определение психологической подготовленности и действия в ряде экстремальных ситуаций.
 Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

➤ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная образовательная программа базируется на опыте ведущих специалистов в области обучения плаванию:

- При обучении технике спортивных способов плавания используются методики Л.П. Макаренко «Подготовка юных пловцов» - ФиС, 1974 г., Л.П. Макаренко «Брасс» плавание и методика преподавания – РГАФК, 2000 г., В.К. Велитченко «Как научиться плавать» - Терра-Спорт, 2000 г., К.Х. Штихертом «Спортивное плавание» - ФиС, 1973 г., М. Педролетти «Основы плавания» - Феникс, 2006 г.,
- При совершенствовании техники плавания спортивными способами опыт ДЮСШ – Т.М. Абсалямов, А.А. Кашкин – М., 2004 г.; учебное пособие для тренеров ДЮСШ «Юный пловец» - Л.П. Макаренко – М, 2003 г.; А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Программа Плавание» - М, «Советский спорт», 2008 г.
- При проведении соревнований В.З. Афанасьева и И.В. Чеботаревой - учебник «Водные виды спорта» - М, 2001 г.
- При проведении занятий по обучению технике прикладного плавания и спасению тонущих Ю.А. Семенова «Обучение прикладному плаванию» - М, 1990 г.; С.Н. Морозова «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г.; В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка» - М, Владос-пресс, 2003 г.
- При обучении технике игры в водное поло И.П. Штеллера – М, 1981 г. и учебнике под редакцией Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта» - М, «Академия», 2003 г.; С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова «Программа Водное поло» - М, «Советский спорт», 2005 г.

Основные принципы

- *Принцип индивидуального подхода* – обеспечение наиболее оптимальных условий для развития физических и технических двигательных качеств, формирования умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, исходя из индивидуальной личности воспитанника.

- *Принцип «сознательности и активности»* - воспитание потребности постоянного совершенствования личности, основанной на развитии жизненно важных двигательных умений и навыков непосредственно прикладного характера и связанной с формированием

активной жизненной позиции воспитанника на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

- *Принцип «творческой активности»* – необходимо ставить воспитанника в условия, требующие постоянного проявления творчества, как одного из основных факторов, стимулирующих деятельную активность и достижения более высокой сознательности. Активно действуя в ситуациях, где проявляется творчество, смелость, воля, самостоятельность, человек совершенствуется в себе все эти качества. Они же, в свою очередь, теснейшим образом связаны с ростом веры в свои силы и возможности.

- *Принцип «преемственности»* - преемственность между поколениями. Он в полной мере реализуется во время проведения клубной части программы.

- *Принцип «общего сбора»* - все наши дела, проекты обсуждаются, решаются и принимаются на общем сборе всем коллективом.

Особенности образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности используются следующие:

- *Групповые занятия:*

Основная форма обучения в группах по годам обучения предназначена для единого освоения всеми воспитанниками учебных программ.

- *Клубные занятия:*

Клубные занятия проводятся, в основном во время школьных каникул, в свободное от учебных занятий время, в ходе выездных мероприятий.

Объединяет воспитанников разных возрастных групп и предназначены для реализации основных целей и задач программы, направленных на обретение воспитанником опыта в практической и социальной деятельности.

Клубные занятия разнообразны по характеру и содержанию.

К данному виду занятий педагоги привлекают родителей обучающихся, бывших выпускников, людей различных сфер человеческой деятельности.

В период каникул, на время учебно-тренировочных сборов, проведения массовых мероприятий, соревнований, экскурсий время на данные виды взаимодействия с обучающимися исключается из учебно-тематического плана

Регламент и количество часов ежегодно корректируется календарно-тематическим планированием

Учебно-тренировочные сборы:

Данная форма учебной работы позволяет обучающимся применять в повседневной жизни те знания, умения, навыки, которые они обрели на занятиях. Проживания совместно детей разного возраста в течение 2- 30 дней позволяет обрести тот личный опыт социального взаимодействия, который поможет в будущей жизни выстраивать взаимоотношения в любом коллективе.

Учебное занятие на воде

Учебные занятия по комплексным программам клуба Дельфин построены следующим образом, сначала заинтересовать ребенка в необходимости обучения плаванию и в дальнейшем привить устойчивый интерес к его совершенствованию, а также выбору спортивной направленности, будь то *спортивно-спасательное многоборье* или *водное поло*.

Первые два года обучающиеся осваивают стили плавания с параллельным обучением элементам прикладного плавания и водного поло. В этот период преимущественно идет работа над формированием техники плавания, вводятся элементы прикладной направленности и водного поло.

Используются следующие упражнения:

- упражнения с плавательными доскам;
- задания с использованием игрового материала: нудлсы, тонущие игрушки, большие доски, обручи для преодоления подводных препятствий, мячи;
- упражнения в ластах;

- упражнения с элементами прикладного плавания (плавание «вперёд ногами», смена стилей через 3-5 гребков, кувырки в воде в процессе преодоления дистанции различными способами, плавание с изменением направления движения (зигзаг), проныривание под водой после определённого количества гребков при плавании брассом).
- подвижные игры на воде разнообразной направленности в обучении.

В последующем обучении обучающиеся имеют возможность перейти на программу «основы выживания на воде». На этом этапе происходит дальнейшее совершенствование плавательной подготовки, углубленное изучение плавания с спортивно-прикладной направленностью, устойчивое становление приобретенных навыков плавания, как в техническом, так и в физиологическом аспектах.

Контрольные нормативы освоения программы

Виды испытаний	Оценка техники	Результат	
Оценка техники плавания 200 м комплексным плаванием	– Дельфином – На спине – Брассом – Кролем на груди	0 ошибок – «высокий уровень» 1-3 ошибки – «средний уровень» 4 и более ошибки – «низкий уровень»	
200 м комплексное плавание		ДЕВОЧКИ 3,05 – 3,25 сек. – «высокий уровень» 3,26 – 3,45 сек. – «средний уровень» 3,46 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 2,35 – 3,00 сек. - «высокий уровень» 3,01 – 3,29 сек. - «средний уровень» 3,30 сек. и выше - «низкий уровень»
400 м в/с		ДЕВОЧКИ 6,00 – 6,45 сек. – «высокий уровень» 6,46 – 7,00 сек. – «средний уровень» 7,01 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 5,46 – 6,30 сек. - «высокий уровень» 6,31 – 6,50 сек. - «средний уровень» 6,51 сек. и выше - «низкий уровень»
800 м в/с		ДЕВОЧКИ 13,10 – 15,50 сек. – «высокий уровень» 15,51 – 17,00 сек. – «средний уровень» 17,01 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 12,30 – 14,30 сек. - «высокий уровень» 14,31 – 15,50 сек. - «средний уровень» 15,51 сек. и выше - «низкий уровень»
Прикладное плавание	– Прохождение полосы препятствий в воде	Оценка техники и точности выполнения испытания	
Спортивно-спасательное многоборье	1. Заплыв на 25м с транспортировкой манекена. 2. Плавание 100 м вольным стилем с преодолением препятствий под водой. 3. Плавание 50 м: 25 м – в ластах вольным стилем, 25 м – с транспортировкой манекена. 4. Эстафета 4x25 м со спасательным буюм.	Оценка техники и точности выполнения испытания	

Рукопашный бой в воде	Демонстрация 1. Освобождение от захватов. 2. Удары и контрудары над и под водой. 3. Уход от ударов. 4. Метание спасательного круга.	Оценка техники и точности выполнения испытания
-----------------------	---	--

● **Организационное обеспечение**

Организационной структурой, в рамках которой реализуется данная программа является водно-спортивный клуб «Дельфин». Учебные группа разных годов обучения и возрастных категорий объединяются для проведения спортивных и досугово-просветительских мероприятий, летних учебно-тренировочных сборов.

Из числа бывших обучающихся клуба «Дельфин» создаётся Совет выпускников. Задача Совета — помощь в организации спортивных соревнований, помощь в проведении выездных лагерей и сборов, в организации клубных мероприятий

Допускается привлечение к работе родителей обучающихся для помощи в организации клубных мероприятий.

● **Информационное обеспечение**

1. **Аудио- и видеоматериалы:** сайт club-dolphin.ru, записи видео материалов клуба
2. **Учебные материалы и средства обучения:** плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты, эспандер для пловцов, набивные мячи.
3. **Литература для педагога:**

Абсалямов Т.М., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. «Плавание: Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.)», Издательство: Олимпийская литература, 2000 г., Переплет:

Целофанированный переплет, ISBN: 966-7133-40-0

Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., «Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования», Издательство: «Академия», 2014г., ISBN:9785446803095, Страниц 320.

Булгакова Н.Ж «Плавание», Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2005 г., Серия: Первые шаги, Переплет: Мягкая обложка, ISBN: 985-13-4968-2/5-271-11148-2/5-17-029346-1, страниц160.

Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», Серия: Высшее образование, 2003 г.Издательство «Академия», ISBN: 5-76-95-13-27-6, страниц 320.

Велитченко В.К. «Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию», Издательство: Терра-Спорт, 2000 г., Серия6 Первый шаг, переплет6 Мягкая обложка, ISBN: 5-93127-030-2, страниц 96.

Викулов А. Д. «Плавание», Издательство: Владос-Пресс, 2004г., Серия: Учебное пособие для вузов, Переплет: Мягкая обложка, ISBN: 5-305-00022-X, Страниц:368

Глыбочко П.В. «Первая медицинская помощь» М., Издательство центр «Академия» 2007 г. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов сред. учеб. заведений/ (П.В. Глыбочко и др.).-М., Издательский центр «Академия»,2007.-240 с.

Гордон С.М. Техника спортивного плавания/ С.М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008.- 200 с., ил.;

Капотов П.П. «Обучение плаванию»/П.П. Капотов. – М.:Воениздат,2018.-498с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка: 10-11кл.»: Учеб.-методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г., ISBN: 5-305-00033-5, страниц184.

Кашин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В., «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», Издательство: Советский спорт, 2004г., переплет: Мягкая обложка, ISBN: 5-85009-887-9, страниц 216.

Карпенко Е., Коротнова Т., и др., «Плавание. Игровой метод обучения.» Серия: Библиотека тренера, 2006г., ISBN: 5-94299-072-7, Издательство: Олимпия Пресс, Пространство, страницы 48.

Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», Издательство: Советский спорт М., 2006г.. ISBN: 5-9718-0141-4.

Страниц 208.

Лафлин Т., Делвз Д., «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче». 2011г., ISBN:978—5-91657-183-7, страниц 208, Издательство Манн, Иванов и Фербер.

Макаренко Л.П. «Брасс: плавание и методика преподавания», РГАФК, 2000 г.,

Морозова С.Н. «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г.

Педролетти М. «Основы плавания», Издательство Феникс, 2006 г., Серия: Водные виды спорта, Страниц 176.

Семенова Ю.А. Обучение прикладному плаванию - М, 1990 г.;

Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях М. 2004 г.

.

4. Литература для обучающихся:

Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом», Издательство «Человек», 2013г. ISBN: 9785906131072, страниц 148.

Лафлин Т., «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому». 2012г., ISBN: 9785916572773, страниц: 232, Издательство: Манн, Иванов Фербер.

Маклауд Й. «Анатомия плавания», 2013г., Издательство «Попури», ISBN: 9789851518933, страниц: 200.

«Плавание», Оригинальное название: Swimming, Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2010г., Серия: Спорт от А до Я, переплет: Мягкая обложка, ISBN: 978-5-17063358-6/978-985-167960-3/978-5-271-26352-1, Страниц 32

● Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и специализацией «тренер по плаванию».

● Материально-техническое обеспечение

Для целесообразной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение

- *помещение* - комната для регулярных общих сборов коллектива и проведения клубных занятий, бассейн 25 м., подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, туристского инвентаря, реквизита.

- *оснащение на группу*- 15 плавательных досок, 15 калабашек, 15 пар лопаток, 2 мяча, 15 утяжелителей, 15 тормозных поясов, грузы от 2 до 25 кг, ласты, манекен, спасательный круг.

- *для обучающихся* - очки, купальный костюм, шапочка для плавания, полотенце, шлепанцы, мыло и мочалка- приобретаются индивидуально за счет родительских средств.