

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Полное наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дайвинга» |
| Авторы – составители | Губская Виктория Эдуардовна, педагог дополнительного образования; Стрельников Дмитрий Александрович, заместитель начальника отдела ФКТиВВС, заведующий водно-спасательной станцией. |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Вид образовательной деятельности | Обучение погружению в воду с водолазным снаряжением |
| Адресат программы | учащиеся 14 – 17 лет |
| Срок реализации | одна смена (21 день) |
| Уровень программы | стартовый |
| Объем программы | 12 академических часов |
| Цель | Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, вовлечение их в выполнение ежедневных физических упражнений; <ul style="list-style-type: none">• укрепление физического здоровья путем закаливания организма и проведение тренировок в воде;• развитие мотивации к познанию окружающей среды, через увлечение занятиями дайвингом; |

| | |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение подготовки к военной и военно-морской службе через увлечение военно-прикладными видами спорта; выполнение базовых действий при плавании под водой с аквалангом. |
| <p>Задачи</p> | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развить физические качества, такие как сила, ловкость, выносливость; • способствовать развитию вестибулярного аппарата, памяти, ассоциативного мышления; • развить психологическую и физическую устойчивость и способность к самоуправлению; |

| | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p style="text-align: center;"><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; становление мужественного характера; • профилактика вредных привычек и правонарушений; • создать атмосферу товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества как модель созидающего сообщества – коллектива; • воспитать трудолюбие; • побудить воспитанников к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость. |
| Краткое содержание | Участники программы узнают строение акваланга, научиться нырять и дышать под водой в закрытом бассейне. |
| Планируемые результаты | <p style="text-align: center;">Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитает устойчивый интерес к занятиям дайвингом; |

- приобретет разностороннюю физическую подготовленность, моральную устойчивость и волевые качества, необходимые для выполнения различных задач под водой;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты

- 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;

| | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социальный эффект | <p>Привлекательность данной программы для современных подростков обусловлена тем, что позволяет им увидеть, изучить и самим попробовать применить их знания и умения в области дайвинга.</p> <p>Программа учитывает естественный интерес подростков к социально значимой и весьма перспективной деятельности, их потребность в выборе будущей профессии и жизненного пути.</p> |
| Год разработки | 2023 г. |
| Год последней редакции | |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» | 8 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 8 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.2. Цели и задачи программы | 12 |
| 1.3. Содержание программы | 16 |
| 1.4. Планируемые результаты | 21 |
| Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» | 23 |
| 2.1. Условия реализации программы | 23 |
| 2.3. Анализ эффективности реализации программы | 23 |
| 2.4. Методическое обеспечение программы | 24 |
| Глоссарий | 24 |
| Список литературы | 28 |
| Раздел №3 «Приложения» | 30 |
| 3.1. Диагностические материалы | 30 |

Раздел №1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Основы дайвинга**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 14 до 17 лет в условиях ФГБОУ ВДЦ «Океан», при поддержке водолазного центра, под руководством сертифицированных инструкторов по дайвингу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Основы дайвинга**» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 06.04.2006 № 325 «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31.05.2019 № 694 «Об утверждении Устава Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Океан»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об основах государственной молодежной политики до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08. 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2019 № 384 «Об утверждении Порядка комплектования обучающимися федеральных государственных бюджетных образовательных учреждений «Всероссийский детский центр «Океан», «Международный детский центр «Артек», «Всероссийский детский центр «Орленок», «Всероссийский детский центр «Смена»»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Программа развития федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Океан» на 2021-2025 годы – утв. Врио директора ФГБОУ ВДЦ «Океан» 25.06.2021 года.

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Актуальность программы

Подводный мир привлекает человека с незапамятных времен. Еще не было изобретено колесо и освоен металл, а люди пробовали покорять глубину, ныряя на задержке дыхания. Но задержать дыхание даже, тренированный ныряльщик способен лишь на несколько минут. Для длительного пребывания под водой нужны специальные приспособления. И в 20 веке научно-технический прогресс подарил человеку возможность находиться под водой часами. Однако, водная среда все же не является "родной" для человека. Под водой он всецело зависит от специального снаряжения, а использование такого снаряжения требует от человека особых знаний и навыков.

Подготовка квалифицированного подводного пловца или, как принято говорить сейчас, дайвера – это долгий и кропотливый труд, причем, как учащегося, так и его инструктора.

В мировой практике сложилась удобная и безопасная многоступенчатая схема обучения дайвингу, состоящая из коротких, но эффективных курсов. Эта система дала возможность освоить дайвинг "с нуля" очень широкому кругу людей, то есть сделать дайвинг по-настоящему массовым видом спорта и активного отдыха.

Существует огромное количество видов и направлений дайвинга, каждый желающий может выбрать то, что ему наиболее интересно. Более того, в каждом из направлений существует возможность развития и самореализации для людей разного уровня подготовки. Система подготовки дайверов, разработанная Федерацией подводного спорта России, базируется на мировом опыте и имеет в своей основе тот же принцип этапного ступенчатого образования.

Привлекательность данной программы для современных подростков обусловлена тем, что позволяет им увидеть, изучить и самим попробовать применить их знания и умения в области дайвинга.

Содержание программы природосообразно возрасту обучающихся подростков 15 – 17 лет и учитывает естественный интерес подростков к социально значимой и весьма перспективной деятельности, их потребность в выборе будущей профессии и жизненного пути. Абсолютные противопоказания к дайвингу:

- Хронические заболевания, связанные с ЦНС, в том числе шизофрения и эпилепсия.
- Любые заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, в том числе артериальная гипертензия.
- Заболевания, связанные с ЛОР органами.
- Болезни, находящиеся в стадии обострения, в том числе ОРВ или ОРЗ.

1.2. Цели и задачи программы

Провести с ребёнком подводное погружение. Обеспечить ребёнку досуг в необычном окружении.

Цели обучения ребёнка заключаются в том, чтобы он научился контролировать своё тело в необычной для себя окружающей, а именно:

- Регулировать плавучесть и достигать стабильное состояния, близкое к невесомости.
- Использовать ноги для совершения движения.
- Дышать из искусственного источника.
- Адаптирование к четырёхмерному измерению:
 - длине;
 - ширине;
 - глубине;
 - времени.
- Усвоить новый набор правил, налагаемых пребыванием под водой (иная среда с новыми опасностями: необходимость беспокоиться о других и доверять им).
- Знать и уважать подводный мир.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- ознакомление учащихся программы с историей развития водолазного дела;
- ознакомление учащихся с основами использования водолазного снаряжения;
- ознакомление учащихся с основными правилами погружения и движения под водой;
- практическая отработка действий при подготовке водолазного снаряжения к погружению, погружение на 1.8 м в закрытой воде.

Развивающие:

- развить комплексность мышления, логику, умение анализировать и сравнивать, обобщать и делать выводы;
- развить логику принятия решений, исходя из окружающей оперативной обстановки;
- развить умение доводить начатое дело до завершения;
- развитие умение работать по предложенным инструкциям и правилам.
- формировать трудовые навыки: пунктуальность, дисциплинированность, умение работать в команде, ответственность, внимание, логическое мышление, аккуратность в отношении к оборудованию аквалангиста.
- практическая отработка действий при подготовке водолазного снаряжения к погружению, погружение на 1.8 м в закрытой воде.

Воспитательные:

- воспитать усидчивость, внимательность, ответственность;
- развить личностные качества: отзывчивость, трудолюбие, коммуникативность;
- способствовать возникновению профессионального интереса к данному виду профессиональной деятельности.

Основополагающим подходом работы педагога по данной программе является системно-деятельностный. Педагог в процессе образовательной деятельности при реализации программы должен опираться на следующие принципы:

Принцип деятельности заключается в том, что учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

Принцип непрерывности означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Непрерывность процесса обеспечивается инвариативностью технологии, а также преемственностью между всеми ступенями обучения содержания и методики.

Принцип целостности предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

Принцип психологической комфортности предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества.

Принцип вариативности предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

Принцип творчества означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Принцип психологической комфортности предполагает снятие стресс образующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества.

Принцип минимакса. Для реализации принципа минимакса учебное заведение должно предоставить учащимся максимальные возможности для обучения и обеспечить усвоение материала на минимальном уровне, который указан в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Методы организации занятий

- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- наглядный (фото и видеоматериалы);
- практический (погружение на 1.8 м);
- поисково-исследовательский.

Занятия проводятся в различных формах, таких как: лекции, наглядные материалы (таблицы, модели, видеоматериалы), социологические материалы (анкетирование).

Общие сведения об условиях реализации Программы

Целевая аудитория данной программы являются ученики 10-11 классов, проявляющие интерес к сфере дайвинга.

Принцип набора – свобода выбора.

Количество учащихся в группе: от 5 до 10 человек, состав может быть разнополый, возраст 14-17 лет.

Уровень программы: стартовый.

Объем – 12 часов.

Срок реализации – 1 смена (21 день)

Продолжительность занятия – 2 академических часа.

Периодичность – 2-3 раза в неделю.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| | | Количество часов | |
|--|--|------------------|--|
|--|--|------------------|--|

| № | Тема | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-----------------------|
| 1 | Введение в программу «Основы дайвинга». Зависимость глубины погружения от квалификации дайвера. История развития водолазного дела. Инструктаж по ТБ и ПБ. | 1 | - | 1 | Анкета, тестирование |
| 2 | Виды водолазного снаряжения. Водолазное снаряжение дайвера. | 0,9 | 0,1 | 1 | Тестирование |
| 3 | Изучение назначения основных частей акваланга, его технических характеристик. Виды дыхательных смесей. | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| 4 | Сборка и разборка акваланга. | 0,3 | 0,7 | 1 | Включенное наблюдение |
| 5 | Погружение в бассейн с маской и трубкой. | 0,2 | 0,8 | 1 | |
| 6 | Плавание под водой в маске и ластах | 0,3 | 0,7 | 1 | |
| 7 | Дыхание под водой с помощью акваланга. | 0,3 | 0,7 | 1 | |
| 8 | Проверка и подготовка систем акваланга к использованию. Надевание акваланга. | 0,3 | 0,7 | 1 | |
| 9 | Проверка и подготовка систем акваланга к использованию. Надевание акваланга. | 0,3 | 0,7 | 1 | |
| 10 | Передвижение под водой. | 0,3 | 0,7 | 1 | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Погружение в акваланге на глубину 1,8м, удержание и изменение глубины с помощью ласт или компенсатора плавучести. | 0,3 | 0,7 | 1 | |
| 12 | Итоговое занятие. Контрольное тестирование. | - | 1 | 1 | Итоговое тестирование по изученному материалу с выдачей свидетельства о прохождении образовательной программы |
| Итого: | | 4,7 | 7,3 | 12 | |

Содержание занятий

Занятие № 1

Тема: Введение в программу «Основы дайвинга».

Цель: Ознакомить с историей водолазного дела.

Теория: Зависимость глубины погружения от квалификации дайвера. История развития водолазного дела. История создания человеком водолазного снаряжения. Факторы опасности при погружении под воду. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Форма аттестации (контроля): Анкетирование, тестирование.

Занятие № 2

Тема: Виды водолазного снаряжения дайвера.

Цель: Изучить основные части акваланга.

Теория: Изучение основных частей акваланга.

Практика: Краткий обзор видов водолазного снаряжения.

Форма аттестации (контроля): Тестирование.

Занятие № 3

Тема: Строение акваланга.

Цель: Изучение частей акваланга.

Теория: Изучение назначения основных частей акваланга. Технические характеристики. Видов дыхательных смесей.

Практика: Изучение частей акваланга на практике.

Форма аттестации (контроля): Тестирование.

Занятие № 4

Тема: Сборка и разборка акваланга.

Цель: Научить собирать и разбирать акваланг.

Теория: Последовательность сборки и проверка работоспособности акваланга перед погружением.

Практика: Сборка и разборка акваланга.

Форма аттестации (контроля): Тестирование.

Занятие № 5

Тема: Погружение в бассейн с маской и трубкой.

Цель: Обучить погружаться с маской и трубкой.

Теория: Правила подводного погружения с маской и трубкой.

Практика: Погружение в бассейн с маской и трубкой.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 6

Тема: Плавание под водой в маске и ластах.

Цель: Обучить навыкам движения под водой с помощью ног и дыхания через трубку.

Теория: Правила подводного погружения с маской и ластах.

Практика: Изучение практических навыков движения под водой с помощью ног и дыхания через трубку.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 7

Тема: Дыхание под водой с помощью акваланга.

Цель: Обучить дыханию под водой с помощью акваланга.

Теория: Правила для правильного дыхания при погружении в акваланге.

Практика: Отработка практических навыков дыхания под водой через альтернативный источник воздуха под руководством инструктора.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 8

Тема: Проверка и подготовка систем акваланга к использованию. Надевание акваланга.

Цель: Научить правильно надевать снаряжение дайвера.

Теория: Проверка и подготовка систем акваланга к использованию.

Практика: Отработка практических навыков по проверке и подготовке акваланга к погружению, надевание акваланга и подгонка компенсатора плавучести по фигуре.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 9

Тема: Проверка и подготовка систем акваланга к использованию. Надевание акваланга.

Цель: Научить правильно надевать снаряжение дайвера.

Теория: Компенсатор плавучести. Виды и устройство.

Практика: Отработка практических навыков удержания заданной глубины с помощью компенсатора плавучести по командам инструктора.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 10

Тема: Передвижение под водой.

Цель: Обучить правильно передвигаться под водой со снаряжением.

Теория: Виды плавучести. Инструктаж по ТБ.

Практика: Отработка практических навыков передвижения под водой с помощью ласт и компенсатора плавучести по командам инструктора.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 11

Тема: Погружение в акваланге на глубину 1.8м, удержание и изменение глубины с помощью ласт или компенсатора плавучести.

Цель: Обучить правильно погружаться на глубину со снаряжением.

Теория: Дайв-сигналы руками и жесты в дайвинге.

Практика: Отработка практических навыков управления компенсатором плавучести, изменение положения дайвера в толще воды.

Форма аттестации (контроля): Включенное наблюдение.

Занятие № 12

Тема: Итоговое занятие. Контрольное тестирование.

Цель: Выявление знаний умений и навыков группы.

Практика: Решение контрольной карты с тематическими вопросами по дайвингу. Итоговое анкетирование.

Форма аттестации: Итоговое тестирование по изученному материалу с выдачей свидетельства о прохождении образовательной программы.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитает устойчивый интерес к занятиям дайвингом;
- приобретет разностороннюю физическую подготовленность, моральную устойчивость и волевые качества, необходимые для выполнения различных задач под водой;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты

- 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;

В процессе изучения содержания программы, учащиеся будут знать:

- виды водолазного снаряжения;
- назначение основных частей акваланга и его технические характеристики;
- виды дыхательных смесей;

Учащиеся программы будут уметь:

- производить сборку и разборку акваланга;

- плавать под водой в маске, ластах и трубке;
- дышать под водой с помощью акваланга;
- плавать в акваланге, удерживать и изменять глубину с помощью ласт или компенсатора плавучести.

Несмотря на кратковременные сроки программы, она призвана помочь подростку в формировании его жизненной позиции, способствует развитию интереса учащегося к морским и речным профессиям.

Раздел №2

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Помещение для теоретических занятий с хорошим освещением и мультимедийными средствами с доступом в Интернет;
2. Бассейн, глубиной не менее 1.8м для проведения практических занятий;
3. Водолазное снаряжение 4 комплекта (баллон, компенсатор плавучести, регулятор, маска, трубка, ласты, груза не менее 6 кг);
4. Литература: научная, техническая, методическая, интернет ресурсы. (Журналы «Дополнительное образование и воспитание», «Директор школы», «Методист». Интернет ресурсы: www.moryak.biz, www.lektsia.com.

2.2. Анализ эффективности реализации программы

Форма аттестации

На протяжении всего курса обучения педагог ведет диагностическую деятельность, позволяющую оценить результативность программы. Для оценки результативности реализации программы проводится входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля: выяснение мотивации при выборе обучающимися данной программы, анализ самооценки учащимися своих способностей. Форма контроля: анкетирование, устный опрос, собеседование.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала. Формы оценки: наблюдение, беседа с участниками программы, контрольные опросы.

Итоговый контроль состоит из 2 частей:

1. Тестирование с использованием вопросов взятых из курса подготовки дайверов по программе PADI.

2. Итоговая анкета, позволяющая выявить мотивацию, степень удовлетворенности от проделанной работы, уровень комфортности от участия в программе.

Полученные данные позволяют корректировать и совершенствовать содержание программы, формы и технологии ее реализации.

2.3. Методическое обеспечение программы

Технологии реализации программы:

- практическое занятие;
- игра;
- тренировка;
- групповая проблемная работа.

ГЛОССАРИЙ

Азот – газ без цвета и запаха, не поддерживает дыхания и горения. Основной компонент воздуха (составляет 78% объема воздуха).

Апноэ – (от греч. Αρνοία - отсутствие дыхания) – временная остановка дыхания в результате обеднения крови углекислым газом после искусственного или произвольного дыхания.

Ацидоз – изменение кислотно-щелочного равновесия организма в результате недостаточного выведения и окисления органических кислот.

Барабанная перепонка – граница между наружным и средним ухом – тонкая, полупрозрачная пластинка овальной формы, перламутрово-серого цвета. Ее размер приблизительно 9,8 мм, толщина 0,05-0,1 мм. Состоит из трех слоев: эпидермиса (со стороны наружного уха), фиброзной ткани, слизистой (со стороны среднего уха).

Блэкаут – потеря сознания, возникающая в ответ на падение парциального давления кислорода в крови или церебральную гипоксию.

Различают глубоководный (от 10м и глубже) и мелководный блэкаут (от 5м и мельче).

Брадикардия – уменьшение частоты сердечных сокращений ниже 60 ударов в 1 мин.

Воздух – газовая смесь, содержащая 21% кислорода, 78% азота, 1 % остаточных газов (в основном аргон); сжатый воздух используется для дайвинга.

Гипервентиляция – процесс повышения частоты дыхания или увеличения объема вдыхаемого воздуха. Цель – максимальное понижение содержания CO₂ в крови для отсрочки появления первых позывов на вдох. Основные симптомы: головокружение, эйфория, покалывание в пальцах, металлический привкус во рту.

Гипертермия – перегревание организма.

Гипоксемия – снижение содержания кислорода в артериальной крови.

Гипоксия (греч. *hupo* – под, внизу и лат. *oxygenium* – кислород) – состояние кислородного голодания как всего организма в целом, так и отдельных органов, и тканей, вызванное различными факторами: задержкой дыхания, болезненными состояниями, малым содержанием кислорода в атмосфере, смертью организма. Вследствие гипоксии в жизненно важных органах развиваются необратимые изменения. Наиболее чувствительными к кислородной недостаточности являются центральная нервная система, мышца сердца, ткани почек, печени.

Гипотермия – переохлаждение организма. Такое охлаждение организма, при котором теплоотдача превышает возможность организма к восполнению утраченной энергии.

Давление воздуха – сила воздействия воздуха на определенную площадь. Нормальное атмосферное давление на уровне моря равно 760 мм рт.ст = 10332 мм вод.ст. = 1,0332 ат. Техническая атмосфера: 1 ат равна 1

кг/см² = 735,56 мм рт.ст. Давление падает с высотой. Для дайвинга: общее давление складывается из давления воздуха и давления воды.

Дайвинг (англ. diving от англ. to dive — нырять) – это погружение и плавание под водой в специальном костюме с особым снаряжением, которое обеспечивает человека необходимым запасом воздуха.

Декомпрессионная болезнь – состояние, вызываемое недостаточной декомпрессией после воздействия повышенного давления. Быстрое изменение давления при всплытии приводит к образованию пузырьков азота, накопленного в тканях тела фридайвера во время погружения в глубину. Образованные пузырьки могут вызывать локальные повреждения, блокировать капилляры и нормальное кровоснабжение тканей.

Диафрагма (лат. diaphragma) – мышечная перегородка, разделяющая грудную и брюшную полости, служащая для расширения лёгких при вдохе. Образована системой поперечнополосатых мышц, которые по-видимому являются производными системы прямой мышцы живота. Свойственна только млекопитающим. Дыхание, при котором максимально используется диафрагма, считается наиболее верным при нырянии на задержке дыхания, т.к. при таком вдохе происходит вентиляция максимально возможной емкости лёгкого.

Закон Архимеда – на объект, частично или полностью погруженный в воду, действует выталкивающая сила, равная весу вытесненной жидкости.

Закон Бойля – при постоянной температуре, объем газа обратно пропорционален абсолютному давлению.

Закон Дальтона – суммарное давление смеси газов, равно сумме парциальных давлений каждого отдельного газа, составляющего смесь. При этом каждый газ действует так, как если бы он был только один и занимал всю систему полностью.

Кислород O₂ – газ без цвета и запаха, химически активен, поддерживает горение, необходим для жизни на земле (составляет 21% объема воздуха).

Моноласт – один из видов ласт, использующийся для скоростного плавания и ныряния в глубину. Состоит из единой толчковой поверхности, прикрепленной к общей для двух стоп калоше

Оксигенация крови – насыщение крови кислородом.

Поверхностный интервал – время, проводимое на поверхности воды между ныряниями в глубину. Необходимо для восстановления нормального уровня кислорода в тканях и крови, и отдыха.

Самба (Loss of motor control – LMC) – краткосрочная потеря мышечного контроля, возникающая как следствие гипоксии. Обычно длится несколько секунд и может перейти в блэкаут.

Свободное падение – фаза нырка в глубину, наступающая после прохождения ныряльщиком точки нейтральной плавучести. Характеризуется отсутствием необходимости продолжать интенсивную работу ластами, так как нарастающая негативная плавучесть сама увлекает ныряльщика вниз. Ускорение падения обратно пропорционально плавучести.

Свободный подъем – фаза всплытия из глубины, наступающая после прохождения ныряльщиком точки нейтральной плавучести. Характеризуется отсутствием необходимости продолжать интенсивную работу ластами, поскольку нарастающая положительная плавучесть выносит ныряльщика на поверхность. Ускорение подъема прямо пропорционально плавучести.

Спирометр – медицинский инструмент для измерения объема легких.

Фридайвинг (от англ. free – свободно и англ. dive – нырять) – любой из видов подводной деятельности, основанных на задержке дыхания (апноэ). Это самая ранняя форма подводного плавания до сих пор практикуются как для спортивных, так и для коммерческих целей (ныряние за жемчугом, дайвинг, подводная охота и фотография).

Список литературы

1. Концепция развития системы дополнительного образования детей в России до 2020 года;

2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);

3. "Морская доктрина Российской Федерации на период до 2020 года" (утв. Президентом РФ 27.07.2001);

4. Стратегия развития морской деятельности России до 2030 года (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2010 г. № 2205-р г.).

5. Стратегия развития системы подготовки рабочих кадров и формирования прикладных квалификаций в Российской Федерации на период до 2020 года.

6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

7. Федеральный Закон «О науке и государственной научно-технической политике» от 23.08.1996 № 127-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

8. Л.Ф. Черниев, «Азбука судовождения», М., Транспорт, 1976г.

9. А.П. Яскевич, Ю.Г. Зурабов, «Новые МППСС», М., Транспорт, 1975г.

А также следующая психолого-педагогическая литература:

1. Борисова М. И. Использование игровых технологий в кружках НТМ/ М. И. Борисова// Дополнительное образование и воспитание. – 2010. - № 2. – С. 12-14.

2. Марзоева Э. В., Зубарева Г. Ю. Методические рекомендации по организации жизнедеятельности детей в условиях Всероссийского детского центра «Океан»/ Э. В. Марзоева, Г. Ю. Зубарева. – Владивосток: Федеральное государственное образовательное учреждение Всероссийского детского центра «Океан», 2010.

3. Новоселова Н. Б. Учебное занятие в учреждениях дополнительного образования детей/ Н. Б. Новоселова// Методист. – 2007. -№ 8. – С. 28-31.

4. Синявский В. В., Федоришина Б. А. «Методика диагностики коммуникативных и организаторских способностей школьников». – Москва, 2010 г.

Раздел №3 «Приложения»

3.1 Диагностические материалы

Анкета №1. Вводное анкетирование

Дорогой друг!

Приветствую тебя в студии «основы дайвинга». Чтобы наше общение стало более продуктивным, прошу ответить тебя на несколько вопросов (печатными буквами).

1. Фамилия, имя _____
2. Регион _____
3. Возраст _____
4. Дружина _____
5. Отряд _____
6. Программа _____
7. Который раз ты приехал(а) в ВДЦ «Океан» _____
8. По какой причине ты выбрал(а) студию «основы дайвинга»?
 - Это направление мне знакомо, хочу продолжить занятия в этой области;
 - Это направление мне знакомо, но никогда раньше не пробовал этим заниматься, хочу попробовать;
 - Мне интересно это направление, но я не имею никакого представления об этом;
 - Свой вариант _____
9. Какие результаты ты ожидаешь получить? _____

10. Твои пожелания _____

Анкета №2. Промежуточное анкетирование

1. Отряд _____
2. Приходя на занятия, я чувствую себя (нужное подчеркнуть):

- Комфортно/некомфортно
 - Уверенно/неуверенно
3. Педагог уделяет мне достаточно внимания/ недостаточно внимания/
не замечает моего присутствия;
 4. Педагог приходит мне на помощь всегда/ иногда/ крайне редко
 5. На занятия я иду с удовольствием/ потому что надо/ по возможности
не иду
 6. Свою работу на занятиях оцениваю на 5/ 4/ 3/ 2
 7. На занятиях мне не хватает _____

 8. Я бы хотел(а) изменить _____

Анкета №3. Итоговое анкетирование

Дорогой друг!

Для нас важно твоё мнение о занятиях. Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы.

Фамилия, имя _____

№ отряда _____

1. Ты выбрал(а) эту мастерскую (студию, салон)

а) по желанию;

б) без желания;

в) другой ответ

2. Остался ли ты доволен своим выбором?

«да»

«нет»

3. Продолжишь ли ты заниматься этим видом деятельности после «Океана»?

«да»

«нет»

4. Отношения с педагогом в мастерской

а) сложились добрые, доверительные

б) не нашёл контакта с педагогом (укажите причину)

5. Были ли случаи получения травм на занятии в МСС?

«нет»

«да» (указать причину)

6. Как ты оцениваешь курс «Основы дайвинга»

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Благодарим за участие!