

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
С.Е. Дунаева  
Приказ № 28 от 31 « 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Прикладное плавание «Экстрим»**

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: техническая**

**Возраст детей: 11-14 лет**

**Срок реализации: 3 года (432ч), количество в год 144ч.**

Педагоги дополнительного образования

**Удалов Олег Валерьевич**

**Попков Алексей Александрович**

**Москва, 2017 г.**

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность и уровень программы.

Программа по прикладному плаванию для учащихся среднего школьного возраста направлена на обучение воспитанников прикладному плаванию, оздоровление и привитие потребности в здоровом образе жизни.

Программа адаптирована к условиям работы ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», реализуется в рамках технической направленности и имеет базовый уровень.

### Актуальность программы.

Прикладное плавание – социально-значимый вид деятельности, востребованный государством и обществом, как важная составляющая часть обучения людей различного возраста и уровня физической подготовленности с целью формирования профессиональных навыков для эффективных действий в условиях водной среды.

### Цель программы.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой ведущей здоровый образ жизни и постоянно самосовершенствующейся личности готовой к социально-профессиональной деятельности и неординарным, экстремальным и чрезвычайным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

### Задачи.

#### Обучающие:

- приобретение основ теоретических и практических знаний по прикладному плаванию, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности.

#### Развивающие:

- расширение двигательного опыта, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности;  
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

#### Воспитательная:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Контингент занимающихся.**

**Возраст:** Дети (мальчики, девочки) 11-14 лет.

**Количество занимающихся:** 12-15 человек

### **Формы и режим занятий.**

Основными формами учебно-педагогического процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия:
  - а) теоретические занятия (знакомство с историей и техниками прикладного плавания);
  - б) практические занятия (овладения техниками прикладного плавания).
2. Контрольные занятия (проверка приобретенных знаний и умений путем выполнения тестовых заданий).
3. Соревнования (проверка приобретенных умений и навыков в условиях соперничества, воспитание морально-волевых качеств).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут после каждого часа.

### **Срок реализации программы.**

Программа реализуется за 3 учебных года, 144 учебных часа в год, 432 учебных часа на весь период обучения.

### **Планируемые результаты.**

**В результате первого года обучения обучающиеся**

**будут знать:** - основы прикладного плавания; правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых, раздевалках, на воде; правила гигиены;

**будут уметь:** - преодолевать дистанцию 100 метров 4-мя стилями плавания; передвигаться со вспомогательными предметами; задерживать дыхание в воде при погружении на глубину.

**В результате второго года обучения обучающиеся**  
**будут знать:** - основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях;  
 правила оказания первой медицинской помощи;  
**будут уметь** – раздеваться в воде при транспортировки уставшего пловца;  
 оказывать первую медицинскую помощь.

**В результате третьего года обучения обучающиеся**  
**будут знать:** - алгоритм действий при спасении тонущего или пострадавшего на воде, действия человека в форс-мажорных обстоятельствах; правила первой доврачебной помощи при утоплении;  
**будут уметь:** - оборудовать и использовать навесную переправу; оказывать помощь утопающему и пострадавшему на воде; оказывать первую доврачебную помощь при утоплении.

### **Условия набора на первый год обучения.**

1. Возраст – 11-14 лет
2. Освоение базового уровня программы «Обучение плаванию».
3. Выполнение тестового задания базового уровня:
  - комплексное плавание дистанции 100м. (4x25);

**Добор в группы** на освободившиеся места производится в течение учебного года в соответствии с требованиями для каждого года обучения.

**Допуском к занятиям** является медицинская справка от терапевта с анализами и отсутствием противопоказаний.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **Учебно- тематический план (1-й год обучения)**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>35</b>
1.	Кроль на груди	12	3	9
2.	Кроль на спине	10	3	7
3.	Брасс	10	3	7
4.	Баттерфляй	18	6	12

IV.	Технико-тактическая подготовка	42	16	26
V.	Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях	8	6	2
VI.	Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания	10	2	8
VII.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого часов:	144	46	98

## Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

### I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

**теория-** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде. Плавание – средство закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, воздействию низких температур и других изменений внешней среды;

**практика-** Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать группы по уровню плавательной подготовленности.

### II. Общая физическая подготовка.

**теория** – Знакомство с видами общеразвивающих упражнений. Значимость занятий на свежем воздухе.

**практика** – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

### III. Специальная физическая подготовка.

**теория-** Двигательные умения и навыки, необходимые в прикладном плавании. Стили плавания: кроль, брасс, баттерфляй. Общие представления о стилях плавания.

**практика-** Освоение основ стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Освоение техники гребковых движений. Обучение правильному дыханию в воде.

### IV. Технико-тактическая подготовка.

**Теория** - Значение технико-тактической подготовки в прикладном плавании. Разновидности упражнений. Целесообразность выполнения всех видов упражнений и их использование в экстремальных ситуациях.

**практика** – Обучение плаванию в одежде. Задержка дыхания в воде при погружении на глубину. Плавание с облегченным рюкзаком. Погружение с грузом и освобождение от него в воде. Плавание со связанными ногами.

#### ***V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.***

**теория**– Основы безопасного плавания. Продолжительность безопасного пребывания в воде. Особенности плавания в экстремальных условиях: груз, одежда, холодная вода, волны, сильное течение и т.д. Скорость плавания и время пребывания в воде.

**практика** – Плавание с поддерживающими предметами. Плавание при попадании в водоросли. Способы отдыха во время пребывания в воде.

#### ***VI. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.***

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.

Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: скоростные эстафеты 4-мя стилями плавания, игра «Спрячь голову».

#### ***VII. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.***

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем дистанции 25 метров. Оценивается техника.
2. Плавание с грузом 2,5 кг. дистанции 25 метров любым способом.
3. Плавание 1000 метров без учета времени.

### **Учебно-тематический план (2-й год обучения)**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
1.	Кроль на груди	8	1	7
2.	Кроль на спине	8	1	7
3.	Брасс	8	1	7
4.	Баттерфляй	10	1	9
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

V.	Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях	8	2	6
VI.	Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде	10	2	8
VII.	Действия в форс-мажорных обстоятельствах	4	2	2
VIII.	Основы первой доврачебной помощи	6	2	4
IX.	Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания	10	2	8
X.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого часов:	144	23	121

### Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.

#### I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

**теория**– Задачи IIэтапа обучения. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце. Техника безопасности на воде. Беседа «Как я провел лето».

**практика**– Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности в группах.

#### II. Общая физическая подготовка.

**теория** – Разновидности общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на свежем воздухе.

**практика** – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

#### III. Специальная физическая подготовка.

**теория**– Особенности стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и их сложности. Двигательные умения и навыки в прикладном плавании.

**практика**– Совершенствование техники стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Совершенствование техники движений. Отработка умения соединения движений с дыханием в стилях плавания.

#### ***IV. Техничко-тактическая подготовка.***

**теория** - Техничко-тактическая подготовка в прикладном плавании. Виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях.

**практика** – Обучение плаванию в ластах. Плавание в одежде с грузом. Плавание на спине ноги вперед. Вертикальное плавание с отягощением. Освобождение от одежды на глубине. Плавание со связанными руками.

#### ***V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.***

**теория**– Особенности плавания в ночное время. Определение направления движения по видимым на берегу ориентирам, по направлению волн, по закату солнца. Плавание и выход на берег при сильной волне.

**практика**– Отработка способов плавания брасс и на боку, как самых экономичных в экстремальных ситуациях. Отработка дыхания при набегающей волне в сторону от набегающей волны. Выход из водоворота. Отработка действий в случае судороги мышц: стоп, рук, бедер.

#### ***VI. Алгоритм действий человека при спасении утопающего или пострадавшего в воде.***

**теория** - Действия по оказанию помощи пострадавшему с суши или с лодки.

**практика** – Обучение действиям по оказанию помощи пострадавшему: группа разбивается по парам, один находится на суше, другой в воде. Отработка упражнений с предметами (доски, веревка, спасательный круг, автомобильные шины и т.д.). Обучение транспортировки уставшего пловца.

#### ***VII. Действия в форс-мажорных обстоятельствах.***

**теория** – Действия человека при чрезвычайных ситуациях: пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

**практика** – Отработка навыков поведения воспитанников при пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

#### ***VIII. Основы первой доврачебной помощи.***

**теория** – Помощь пострадавшему в зависимости от тяжести состояния. Действия спасателя.

**практика**– Обучение оказанию доврачебной помощи при переломах, ушибах, переохлаждении, в случае удушья, ранении и кровотечении, солнечных и тепловых ударах, при потере сознания. Наложение жгутов, повязок.

#### ***IX. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.***

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.



Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: эстафеты с транспортировкой уставшего пловца, с грузом; вертикальное плавание – игра «Перестрелка», «Водное поло».

#### **Х. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Преодоление дистанции 100м. 4-мя стилями плавания.
2. Преодоление дистанции 25 м. в одежде, помогая уставшему пловцу.
3. Преодоление дистанции 1500 метров без учета времени.

#### **Учебно-тематический план (3-й год обучения)**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
1.	Кроль на груди	5	1	4
2.	Кроль на спине	4	1	3
3.	Брасс	4	1	3
4.	баттерфляй	7	2	5
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>V.</b>	<b>Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>VI.</b>	<b>Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>VII.</b>	<b>Оборудование и использование навесной переправы</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>VIII.</b>	<b>Действия в форс-мажорных обстоятельствах</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>IX.</b>	<b>Основы первой доврачебной помощи</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>X.</b>	<b>Игры и эстафеты с элементами прикладного</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

	<b>плавания</b>			
<b>XI.</b>	<b>Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	Итого часов:	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

## Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

### *I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.*

**теория** – Задачи образовательной программы III этапа обучения. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде. Беседа «Чему я научился в оздоровительном лагере».

**практика** – Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности в группах.

### *II. Общая физическая подготовка.*

**теория** – Разновидности общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на свежем воздухе.

**практика** – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

### *III. Специальная физическая подготовка.*

**теория** – Элементы успеха освоения стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Двигательные умения и навыки в прикладном плавании.

**практика** – Совершенствование умений и навыков в прикладном плавании и техники стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин».

### *IV. Техничко-тактическая подготовка.*

**теория** – Техничко-тактическая подготовка в прикладном плавании. Виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях. Технология использования различных плавсредств в экстремальных ситуациях.

**практика** – Обучение, отработка и совершенствование умений и навыков при задержке дыхания во время проныривания, при плавании со связанными руками и ногами, при плавании на спине ноги вперед, при подъеме груза с глубины и подъеме на плавсредства из воды.

### *V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.*

**теория**– Плавание в воде, покрытой горящим веществом. Действие человека, провалившегося под лед.

**практика**– Обучение подныриванию под различные предметы. Обучение выходу из «полыни». Вертикальное плавание.

#### ***VI. Алгоритм действий человека при спасении утопающего или пострадавшего в воде.***

**теория**– Способы освобождения от захватов тонущего.

**практика**– Обучение освобождению от захватов спереди: захват за одну или обе руки спасателя, захват за туловище двумя руками, захват двумя руками за руку и туловище, захват за шею, захват за ногу. Обучению освобождению от захватов сзади: захват за обе руки, захват за туловище под руками, захват за туловище над руками. Обучение транспортировки пассивного утопающего.

#### ***VII. Оборудование и использование навесной переправы.***

**теория**– Виды переправ. Значение переправ в экстремальных ситуациях. Наведение переправ. Экипировка. Использование специального инвентаря.

**практика**– Обучение вязке узлов. Обучение движению по веревке. Обучение страховке и само страховке. Транспортировка по навесной переправе пострадавшего.

#### ***VIII. Основы первой доврачебной помощи.***

**теория** – Помощь пострадавшему в зависимости от характера утопления.

**практика** – Обучение освобождению дыхательных путей, искусственному дыханию, непрямому массажу сердца.

#### ***IX. Действия в форс-мажорных обстоятельствах.***

**теория** – Действия человека при чрезвычайных ситуациях: пожаре, наводнении, землетрясении, цунами. Психологические тренинги.

**практика** – Совершенствование навыков и умений поведения воспитанников при пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

#### ***X. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.***

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.

Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: игра «Водный баскетбол» - на задержку дыхания, освобождения от захватов, проныривание.

#### ***XI. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.***

Контрольными нормативами для обучающихся 3-го года является:

1. Преодоление дистанции 100 м 4-мя стилями плавания (комплекс 4х25м.)
2. Алгоритм действий при спасении тонущего + транспортировка 25м.
3. Плавание 2000 метров без учета времени.

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Формы контроля и подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

**При подведении итогов используются следующие формы:**

- Тестирование по теоретическому освоению материала.
- Тестирование по практическому освоению материала.
- Участие в соревнованиях различного уровня.

**Механизм отслеживания результатов реализации программы.**

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

### **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.**

**Учебно-методическое обеспечение программы.**

В качестве методического обеспечения уроков разрабатываются планы, конспекты уроков по темам из личного опыта педагога, работающего с данной группой.

Имеется и используется наглядный учебный материал в помощь занимающимся для обучения всеми стандартными и нестандартными способами плавания, ориентирования в водной среде, оказания помощи пострадавшим и др.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Помещение: ванна бассейна 12х25м.
2. Оборудование: раздевалки со шкафчиками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты, скамейки на бортике бассейна для занятий на них.
3. Инвентарь: шесты, ласты, доски для плавания, мячи, надувная лодка, веревки, груз (гантели) и др. инвентарь.

*Для занятий в секции каждому воспитаннику надо иметь:*

- купальник (плавки)
- полотенце
- мочалку
- мыло
- тапочки для бассейна
- очки для плавания
- шапочку для плавания
- футболку и длинное трико

### **Учебно-информационное обеспечение программы.**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Н.Ж.Булгакова. «Плавание». М. 2005 г.
4. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. М. 2006 г.
5. Э.Н.Кодыш. «Соревнования туристов». М. 1990 г.
6. Н.Б.Садикова. «Туристу школа выживания». Минск 2000 г.
7. Б.И.Оноприенко. «Учите детей плавать».
8. И.В.Вржесневский, П.В.Сахновский. «Водное поло».
9. А.А.Макаренко. «Подготовка пловцов». М., ФиС, 1974 г.
10. «Плавание». Учебник для институтов физкультуры. Под редакцией И.Ж.Булгаковой. М., ФиС, 1989 г.
11. О.В. Удалов. Дополнительная общеразвивающая программа «Прикладное плавание «Экстрим». М.,2015г.