

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 «Юный спасатель»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 10-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Удалов Олег Валерьевич**

**Москва, 2017 г.**

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность и уровень программы.**

Отличие данной программы от уже существующих в этой области в том, что она включает в себя не стандартные технические приемы и способы преодоления экстремальных ситуаций, таких как: оборудование и использование навесной переправы для транспортировки «пострадавшего», использование подручных плавсредств (доски, бревна, автомобильные камеры, пустые пластмассовые бутылки и канистры, мячи и футбольные камеры и др.), игры с элементами прикладного плавания.

Программа адаптирована к условиям работы ГБОУ ДО ДТДиМ «Восточный», реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

### **Актуальность программы.**

В нашей стране физической культуре и спорту уделяется большое внимание. В частности, плавание получило широкое распространение. В большинстве случаев родители сами знакомят своего ребенка с окружающими предметами и явлениями, в том числе и с водой. И от того, как происходит это знакомство, зависит многое. Ребенок может полюбить водную стихию, правильно использовать ее для отдыха и развлечения, а в дальнейшем и специализироваться в плавании. Бессистемное обучение приводит к неправильному формированию двигательных навыков, к недооценке или переоценке ребенком своих сил и возможностей, к нарушению элементарных правил на воде.

Плавание – жизненно необходимый навык. Стремление людей к покорению водной стихии доступно только тем, кто хорошо освоился с водной средой и уверенно передвигается на воде.

Плавание, как физическое действие, означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Однако это определение не дает представление о прикладном плавании, как специальном учебном предмете. Ежегодно в России на воде погибает около 30 тысяч человек. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих. Прикладное плавание решает задачи профессионально-прикладной физической подготовки, обучения правилам поведения на водных акваториях, умения плавать в экстремальных условиях и оказывать помощь тонущим. Неожиданные или сложные ситуации на воде могут вызвать растерянность и страх, которые являются одной из основных причин неправильных действий и гибели людей в воде. Поэтому очень важно знать, как действовать в воде в тех или иных сложных ситуациях.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки не только тренеров-инструкторов по плаванию и преподавателей по

физическому воспитанию, но и специалистов по физической реабилитации, адаптивной физической культуре, аквааэробике, аквабилдингу, анимации – то есть всех проводящих занятия, соревнования, праздники и развлечения на воде, имеющих разрешение на работу в бассейнах.

Спортивное оздоровление, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям и тренировкам, организация свободного времени воспитанников – все это отражает социальную направленность программы, ее актуальность и необходимость.

Прикладное плавание помимо спасения тонущего включает: ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, а также преодоление водных преград. Способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость и является хорошим средством моральной и волевой подготовки подрастающего поколения. Правильно организованные занятия и соревнования воспитывают сознательную дисциплину, организованность, инициативу, волю, смелость, решительность, трудолюбие и другие качества. Кроме того, групповой метод занятия воспитывает у подростков чувства товарищества, коллективизма и дружеские отношения к соперникам. Сама обстановка на занятиях прикладным плаванием расширяет у юных спортсменов представление о гигиене.

### **Цель программы.**

Обучение различным стилям плавания, плаванию в экстремальных ситуациях, воспитание у подрастающего поколения интереса к безопасному плаванию и возможности сохранения жизни себе и окружающим при различных неординарных ситуациях на воде.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- преподать воспитанникам теоретические знания по технике плавания, правилам гигиены;

#### **Развивающие:**

- научить разным стилям плавания и сформировать желания для дальнейшего совершенствования плавательных навыков;  
- научить плаванию в одежде и раздеванию в воде;  
- научить воспитанников владеть собой, преодолевать трудности, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях на воде;  
- развить у ребенка необходимые физические качества, выносливость, силу воли, повышение самооценки, получение радости и удовлетворения от преодоления трудностей, самоутверждение.

### **Воспитательная:**

- воспитать потребность в систематических занятиях, стремление вести здоровый образ жизни, закаливание и профилактика простудных заболеваний;
- воспитать высоконравственную и волевою личность;

### **Контингент занимающихся.**

**Возраст:** Дети (юноши, девушки) 10-17 лет.

**Количество занимающихся:** 12-15 человек

### **Формы и режим занятий.**

1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма работы секции, которое включает в себя теоретические и практические часы, подготовительную, основную и заключительную часть.
2. Внутригрупповые соревнования по прикладному плаванию.
3. Итоговое тестирование.
4. Участие в окружных и городских соревнованиях по прикладному плаванию.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, учебная нагрузка 2 часа в неделю

### **Срок реализации программы.**

Программа реализуется за 1 учебный год, 72 учебных часов в год, 72 учебных часов на весь период обучения.

### **Планируемые результаты.**

#### **будут знать:**

- спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и их назначение;
- воспитанники секции должны владеть собой, уметь преодолевать трудности, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, стремиться вести здоровый образ жизни.

#### **будут уметь:**

- плавать 4-мя стилями плавания, освоить технику гребковых движений, освоить передвижения со вспомогательными предметами, уметь задерживать дыхание в воде при погружении на глубину, знать основы безопасного плавания, плавания в экстремальных ситуациях, уметь раздеться в воде, знать алгоритм действий человека при спасении утопающего или пострадавшего в воде;

- воспитанники секции должны владеть собой, уметь преодолевать трудности, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, стремиться вести здоровый образ жизни.

### Условия набора.

1. Возраст – 10-17 лет

На первых занятиях проводится тестирование, позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать группы по уровню плавательной подготовленности.

Добор в группы на освободившиеся места производится в течение учебного года в соответствии с условиями набора

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

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
1.	Кроль на груди	6	1	5
2.	Кроль на спине	5	1	4
3.	Брасс	9	2	7
4.	Баттерфляй	5	1	4
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>V.</b>	<b>Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>VI.</b>	<b>Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>

<b>VII.</b>	<b>Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>VIII.</b>	<b>Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	Итого часов:	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

## Содержание.

### ***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. Техничко-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. 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. 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».

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

1. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

2. Преодоление дистанции 25 метров, транспортируя уставшего пловца,

3. Оказание помощи пострадавшему.

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

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

**Форма подведения итогов (зачетная).**

**Сдача контрольных нормативов:**

1. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

2. Преодоление дистанции 25 метров, транспортируя уставшего пловца,

3. Оказание помощи пострадавшему.

### **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. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

## Репертуар

1. Н.Ж. Булгакова. «Плавание». М. 2005 г.
2. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. М. 2006 г.
3. Э.Н. Кодыш. «Соревнования туристов». М. 1990 г.
4. Н.Б. Садикова. «Туристу школа выживания». Минск 2000 г.
5. Б.И. Оноприенко. «Учите детей плавать».
6. И.В. Вржесневский, П.В.Сахновский. «Водное поло».
7. А.А. Макаренко. «Подготовка пловцов». М., ФиС, 1974 г.
8. «Плавание». Учебник для институтов физкультуры. Под редакцией И.Ж. Булгаковой. М., ФиС, 1989 г.
9. Ю.А.Семенов. «Обучение прикладному плаванию», М.,высшая школа,1990г.
10. Учебное пособие. «Прикладное плавание». (под ред. Ласточкина Е. В., Архипова Р. Э., Ващук О. В., Леонтюк А. М., Соколова С. С.), М., 2012г.
11. Брызгалов А.А. Основы подводного спорта. М., 1959.
12. Бутович Н.А. Плавание и переправы вплавь. М., 1945.
13. Гавричков А. Военно-прикладное плавание. М., 1934.
14. Сен-Клер Ж. Плавание: Приемы плавания, ныряния и спасения утопающих. СПб, 1910.
15. Спасение на воде (Под ред. Л.В. Геркан), М., 1937.