 **1. Информационная карта образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Образовательная организация** | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского технического творчества» Елабужского муниципального района Республики Татарстан |
| **2** | **Полное название программы** | Дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программатехнической направленности«Фридайвинг» |
| **3** | **Направленность программы** | техническая |
| **4** | **Сведения о разработчиках** |  |
| 4.1 | Педагог дополнительного образования  | Юрин Анатолий Валерьевич |
| 4.2 |  |  |
| **5** | **Сведения о программе** |  |
| 5.1 | Срок реализации | 1 год |
| 5.2 | Возраст обучающихся | 7-11лет |
| 5.3 | Характеристика программы:- тип программы- вид программы- принцип проектирования программы- форма организации содержания и учебного процесса | Дополнительная общеобразовательнаяпрограммаобщеразвивающая |
| 5.4 | Цель программы | развитие стартовых навыков по фридайвингу на этапе начальной подготовки. |
| 5.5 | Образовательные модули ( в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы) | Уровень стартовый |
| **6** | **Формы и методы образовательной деятельности** | Традиционные и нетрадиционные формы организации учебной деятельности.Методы: наглядные, словесные, игровые, практические |
| **7** | **Формы мониторинга результативности** | Теоретическая, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, личностное развитие ребенка |
| **8** | **Результативность реализации программы** | Аттестация учащихся, результаты мониторинга |
| **9** | **Дата утверждения и последней корректировки программы** | 2019 год |
| **10** | **Рецензенты** |  |

**Оглавление**

Информационная карта образовательной программы

1. Пояснительная записка

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

5. Формы аттестации, мониторинг результатов

6.Список литературы

7.Календарный учебный график (Приложение 1)

**1. Пояснительная записка**

**Нормативная база**

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Государственная программа Российской Федерации «развитие образования» на 2013-2020годы

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

(Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660)

Устав Учреждения.

* 1. **Направленность программы.**

 Программа по содержательной направленности – техническая; по функциональному предназначению  – учебно-познавательная. Программа предназначена для детей 7-11 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по спортивно - технической направленности. Программа носит стартовый характер, поэтому адаптирована под один год.

**1.2. Обоснование необходимости внедрения**

 Основным содержанием данного курса являются: плавание в ластах, фридайвинг.

 Актуальность курса заключается в том, что плавание в ластах, фридайвинг приобрёл большую популярность не только среди профессионалов, но и среди любителей-подводников.

Итоги изученных тем подводятся на практических занятиях в форме соревнований.

**1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

 Программа предназначена для детей 7-11 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по спортивно - технической направленности.

**1.4. Цель и задачи программы, формирование УУД**

**Цель программы**: развитие стартовых навыков по фридайвингу на этапе начальной подготовки.

**Задачи программы**:

1.Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации обучающихся.

2.Научиться применять имеющиеся знания и практические навыки на воде.

3.Способствовать формированию умения самостоятельно решать вопросы планирования деятельности, осуществлять самоконтроль.

***Обучающие:***

• свободное владение учащимися специфическими понятиями, атрибутами, терминами;

• изучение основы подводного плавания;

• изучение основы теории плавания;

•ранняя ориентация на новые технологии и методы организации практической деятельности в сфере подводного плавания;

• овладение методами и приемами использования технических средств для подводного плавания;

***Воспитательные:***

• формирование эмоционально-волевого отношения к познанию, постоянного стремления к активной деятельности;

• воспитание бережного отношения к технологической среде и окружающей природе;

•формирование межличностных отношений, воспитание толерантного сознания, обеспечивающего дружелюбное отношение детей друг к другу.

• формирование у детей потребностей к саморазвитию, предприимчивости.

***Развивающие:***

• Развитие у детей элементов технического мышления, изобретательности, творческой инициативы;

• Создание условий для саморазвития детей.

**Что должны знать учащиеся по итогам обучения:**

- правила внутреннего распорядка;

- назначение снаряжения;

- основные части снаряжения;

- условия, обеспечивающие безопасность погружения;

- свойства воды, воздуха;

- основы режима погружения.

**Что должны уметь учащиеся по итогам обучения:**

- практические навыки работы со снаряжением;

- условия и организация соревнований, судейства.

**Личностные универсальные учебные действия:**

- готовность к творческому и жизненному самоопределению;

- стремление к получению новых знаний и развитие эмоционально-волевой сферы;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

- сформированность основ экологической культуры.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

умение определять понятия, создавать обобщения;

умение самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;

строить логические рассуждения, умозаключения и делать выводы.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение планировать свою деятельность, последовательность действий с учетом планирования конечного и промежуточных результатов;

- коррекция своего поведения и способов действий исходя из изменившихся условий;

- владение приемами оценки и самооценки результатов своей деятельности.

- умение корректно оценивать других;

- фиксировать и анализировать динамику собственных результатов;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- сформированность навыков управления своим поведением;

- готовность к планированию учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

- владение диалогической и монологической формами речи;

- готовность самостоятельно выделять и формировать познавательную цель и уметь ее определять;

- сформированность умений поиска и выделения необходимой информации;

- использование информации с учетом этических и правовых норм;

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения задач.

**1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Возраст детей 1-4 класс общеобразовательной школы (7-11лет).

**1.6. Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы 1 год.

Специальный отбор не производится. Учитывается желание ребенка.

Важная роль отводится формированию у детей культуры труда: содержанию в порядке рабочего места, экономии материалов и времени, планированию работы, правильному обращению со снаряжением, соблюдение правил безопасности в бассейне.

**1.7. Форма и режим занятий**

 Теоретическую работу лучше ограничить краткими беседами пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости его на практике.

 Программа занятий охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для безопасного погружения в бассейне. На занятиях учащиеся знакомятся с первоначальными сведениями по подводному плаванию, истории отечественного фридайвинга и дайвинга, приобретают трудовые навыки и умения.

 Программа предусматривает наполняемость групп 12-15 человек, занятия проводятся 2 раза в неделю в удобное для детей время. Для разных возрастов могут быть подобраны свои методики, необходимые для занятий.

 Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (1 год об.).

 **1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки**

 Итоги изученных тем подводятся на практических занятиях ( зачетные выполнения погружений). По теории погружения проводится устный предварительный зачет, в течение всего времени осуществляется мониторинг деятельности педагога и детей.

Предметные:

1.Умение обращаться со снаряжением;

2.Знание основ безопасного погружения;

3.Знания основ оказания первой медицинской помощи при утоплении;

4.Знания по физиологии человека, необходимые для безопасного погружения;

5.Знания правил проведения соревнований по подводному плаванию.

Личностные

1. Развитие устойчивой учебно-познавательной мотивации учения к изучению особенностей собственной личности;
2. Развитие профессиональной компетентности в решении проблем, основанных на собственном выборе профессиональной сферы;
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего уровню развития современной техники и науки;
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками (осознанного и уважительного отношения к участнику группы и его мнению, освоение норм, правил поведения и ролей в группе, совместное обсуждение результатов);
5. Развитие опыта практической деятельности, который пригодится в жизненно важных ситуациях.

Регулятивные действия:

1. Умение самостоятельно определить цель проекта, вырабатывать стратегию его реализации;
2. Умение спланировать свою и коллективную деятельность для более эффективного решения поставленных задач, распределить учебные роли;
3. Умение оценивать правильность выполнения задачи и разнообразие возможных решений;
4. Умение принимать правильные решения в короткие сроки, умение их оценивать и пересматривать в случае неверных решений;
5. Умение оценить свою работу и работу других участников коллектива (саморефлексия).

Познавательные действия:

1. Поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием инструментов ИКТ и дополнительных источников информации;
2. Умение обобщать и классифицировать рассматриваемые объекты (в презентациях);
3. Умение самостоятельно определить критерии оценки и устанавливать причинно-следственные связи;
4. Умение строить логические рассуждения и делать выводы применительно к поставленным задачам по предложенному курсу.

Коммуникативные действия:

1. Умение организовать совместную деятельность со сверстниками и учителем;
2. Умение работать в группе и находить общее решение, исходя из поставленных задач;
3. Умение отстаивать свои интересы и интересы группы;
4. Умение формулировать и аргументировать свою точку зрения в процессе обсуждения;
5. Умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей в соответствии с задачами.

**2.Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Тема | Количество часов |
| теория | практика | всего |
|  | Вводное занятие, инструктаж по ТБ | 2 | 2 | 4 |
|  | Общая физическая подготовка | 6 | 56 | 62 |
|  | Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) | 6 | 34 | 40 |
|  | Обучение плаванию на задержке дыхания (погружение) | 6 | 14 | 20 |
|  | Ориентирование под водой | 2 | 12 | 16 |
|  | Заключительное занятие | 2 | 2 | 4 |
|  | Всего: | **24** | **120** | **144** |

 **3. Содержание программы**

**1. Вводное занятие**. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с участниками, определение целей обучения, стилей взаимодействия.

**2. Общая физическая подготовка**:

- Упражнения на суше.

 Ходьба, ее разновидности и бег.

 Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

 Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

 Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

 Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

 Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа, прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

 Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

- Упражнения в воде.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло.

**3. Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка)**

- Упражнения для изучения общего согласования движений:

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырех ударной координации движений).

Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

- Упражнения для изучения движений руками

И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же, при помощи попеременных движений руками.

Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

- Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

**4.Обучение плаванию на задержке дыхания (погружение)**

Проба Вальсальвы (напряжение по Вальсальве) - это форсированное выдыхание при закрытом носе и рте. Данная проба, называется также тест Вальсальвы или метод Вальсальвы.

Названа в честь Антонио Мария Вальсальвы - знаменитого итальянского анатома. Интересно, что исходно этот метод был предложен для выдавливания гноя из среднего уха при отите. Сейчас им обязательно пользуются дайверы при погружении, для уравнивания давления в пазухах верхней челюсти и среднем ухе, а также пассажиры самолетов при наборе высоты и снижении.

Проба Вальсальвы заключается в следующем. После полного выдоха и глубокого вдоха производят выдох и задерживают дыхание.

При одном из вариантов этой пробы испытуемый (в положении сидя или лежа на спине) в течение 15 секунд вдыхает в трубку, соединенную с манометром, создавая давление 40 мм рт. ст.

Проводят непрерывную регистрацию АД и ЧСС. Наблюдаются 4 фазы изменений этих показателей: I и II фазы соответствуют выдоху, III и IV - прекращению выдоха. Фазы I и III обусловлены чисто механическим изменением внутригрудного и внутрибрюшного давления и не представляют интереса. В начале II фазы в результате снижения венозного возврата и ударного объема АД понижается, возникает тахикардия и повышается общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС). Это ведет к тому, что падение АД приблизительно на 5-8-й секунде пробы прекращается и к концу II фазы АД возвращается к исходному значению. В III фазе АД сначала резко падает, затем начинает подниматься и в IV фазе становится выше изначального (так как ОПСС все еще остается повышенным). Одновременно из-за стимуляции барорецепторов развивается брадикардия. К концу IV фазы АД, венозный возврат и сердечный выброс возвращаются к исходному уровню.

Метод Френзеля в действии

 Язык работает как поршень; при перемещении его назад и вверх - воздух в гортани сжимается. Воздух ищет выхода - он не может течь в легкие, поскольку надгортанник закрыт и не может течь в пищевод, поскольку он так же закрыт. Выдохнуть через нос невозможно, поскольку нос зажат пальцами. Единственный доступный путь лежит через евстахиевы трубы. Сила, с которой воздух стремится в евстахиевы трубы, ограничена только силой языка. Язык невероятно силен, и может создать достаточное давление, чтобы повредить барабанные перепонки.

Чтобы применить метод Френзеля:

1. Зажмите нос.

2. Наполните рот небольшим количеством воздуха.

3. Закройте надгортанник.

4. Передвиньте мягкое нёбо в среднее положение.

5. Используйте язык как поршень, и толкните воздух в заднюю часть носоглотки.

**5. Ориентирование под водой.**

- контроль плавучести;

- техника плавания;

- маневрирование под водой;

- скорость передвижения под водой;

- передвижение группой;

**6.Заключительное занятие.** Зачет по теории и практические задания. Аттестация учащихся.

**4.Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Организационное обеспечение программы**

1.Аудитория для занятий должна быть просторной для игр на «разогрев» и «настройку».

2. Необходимо, чтобы у всех учащихся была тетрадь для ведения записей по теории.

3.Чередование двигательных упражнений с теоретическим и диагностическим материалом.

4. Обсуждение результатов, отслеживание динамики результатов группы.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Тестовый и диагностический материал, презентации по темам, наглядные пособия, фильмы;

- Бассейн глубиной не менее 3 метров;

- Комплект № 1: ласты, маска, трубка;

- Костюм купальный (при плавании в открытой воде – гидрокостюм, спасательный катер или лодка с ПЛМ, спасательный круг, «конец Александрова»)

 **Методическое обеспечение 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел и темы программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации****образовательного процесса** | **Дидактические материалы** | **Тех.****оснащение** |
| Вводное занятие, инструктаж по ТБ | Урок, изучение нового материала | Беседа  |  | Проектор, ПК, видеофильм. |
| Общая физическая подготовка | Практическое занятие | Тренировочное занятие | Викулов А.Д.,Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» | Спортивная форма, спортивный инвентарь |
| Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) | Практическое занятие | Тренировочное занятие | Афанасьев В.З., Воронцов А.Р.«Спортивное и подводное плавание» | комплект № 1 (ласты, маска, трубка) |
| Обучение плаванию на задержке дыхания (погружение) | Практическое занятие | Тренировочное занятие.Беседа  | Курилов П.А.«спускаясь в подводный мир» | комплект № 1 (ласты, маска, трубка) |
| Ориентирование под водой | Практическое занятие | Тренировочное занятие |  | комплект № 1 (ласты, маска, трубка) |
| Заключительное занятие | Практическое занятие | Соревнование  |  | комплект № 1 (ласты, маска, трубка) |

 **5.Формы аттестации, мониторинг результатов**

**Мониторинг результатов обучения детей по дополнительным образовательным программам за**  **\_\_\_\_\_-\_\_\_\_ учебного года**

 Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | % / кол-во чел. | Методы диагностики |
| **1.Теоретическая подготовка детей:**1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | **- минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема знаний); |  | Соревнования,НаблюдениеИтоговая работа |
| - **средний уровень** (объем освоенных знаний составляет более ½); |  |
| - **максимальный уровень** (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой) |  |
| 1.2. Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования  | **- минимальный уровень** (избегают употреблять специальные термины); |  | Тестирование,Опрос,наблюдение |
| **- средний уровень** (сочетают специальную терминологию с бытовой); |  |
| - **максимальный уровень** (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием) |  |
| **2. Практическая подготовка детей:**2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям |  **минимальный уровень** (овладели менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); |  | Наблюдения,Соревнования,Итоговые работы |
| - **средний уровень** (объем освоенных умений и навыков составляет более ½); |  |
| - **максимальный уровень** (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой) |  |
| 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании | **- минимальный уровень** (испытываютсерьезные затруднения при работе с оборудованием) |  | наблюдение |
| - **средний уровень** (работает с помощью педагога) |  |
|  **-** - **максимальный уровень** (работают самостоятельно) |  |
| 2.3. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | **- начальный** (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания) |  | Наблюдение,Итоговые работы |
| **- репродуктивный** (выполняют задания на основе образца) |  |
| **- творческий** (выполняют практические задания с элементами творчества) |  |
| **3. Общеучебные умения и навыки ребенка:**3.1. Учебно-интеллектуальные умения:3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы |  **минимальный** (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) |  | Наблюдение |
| - **средний** (работают с литературой с помощью педагога и родителей) |  |
| - **максимальный** (работают самостоятельно) |  |
| 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации | Самостоятельность в пользовании | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.**- минимальный** |  | Наблюдение |
| **-средний** |  |
| **-максимальный** |  |
| 3.1.3. Умение осуществлять учебно - исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования, проекты и т.д.) | Самостоятельность в учебно-исследовательской работе | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.**- минимальный** |  | Наблюдение,Инд. Работа |
| **-средний** |  |
| **-максимальный** |  |
| **3.2**. **Учебно -****коммуникативные умения:** 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.**- минимальный** |  | Наблюдения,Опрос |
| **-средний** |  |
| **-максимальный** |  |
| 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией | Свобода владения и подачи подготовленной информации | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.**- минимальный** |  | наблюдения |
| **-средний** |  |
| **-максимальный** |  |
| **3.3. Учебно-организационные умения и навыки:**3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место | Самостоятельно готовят и убирают рабочее место  | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.**- минимальный** |  | наблюдение |
| **-средний** |  |
| **-максимальный** |  |
| 3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности | Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям | **- минимальный уровень** (овладели менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ); |  | наблюдение |
| - **средний уровень** (объем освоенных навыков составляет более ½); |  |
| - **максимальный уровень** (освоили практически весь объем навыков) |  |
| 3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | **- удовлетворительно****- хорошо****-отлично** |  | Наблюдение,Итоговые работы |

**Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительных образовательных программ**

за \_\_\_\_-\_\_\_\_\_ учебного года

 Таблица №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | % / кол-во чел. | Методы диагностики |
| **1.Организационно-волевые качества:**1.1. Терпение | Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности | -терпения хватает меньше чем на ½ занятия |  | наблюдение |
| - терпения хватает больше чем на ½ занятия |  |
| - терпения хватает на все занятие |  |
| 1.2. Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям | - волевые усилия побуждаются извне |  | наблюдение |
| - иногда самими детьми |  |
| - всегда самими детьми |  |
| 1.3. Самоконтроль | Умение контролировать свои поступки | - находятся постоянно под воздействием контроля извне |  | наблюдение |
| - периодически контролируют себя сами |  |
| - постоянно контролируют себя сами |  |
| **2. Ориентационные качества:**2.1. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям | - завышенная |  | Диагностические тесты |
| -заниженная |  |
| - нормальная |  |
| 2.2. Интерес к занятиям в д/о | Осознанное участие детей в освоении образовательной программы | - интерес продиктован извне |  | Диагностический тест |
| - интерес периодически поддерживается самим |  |
| - интерес постоянно поддерживается самостоятельно |  |
| **3. Поведенческие качества:**3.1. Конфликтность | Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия | - периодически провоцируют конфликты |  | наблюдение |
| - в конфликтах не участвуют, стараются их избегать |  |
| - пытаются самостоятельно уладить |  |
| 3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о) | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные | - избегают участия в общих делах |  | Наблюдение, рабочие диагностики Н.Е. Щурковой |
| - участвуют при побуждении извне |  |
| - инициативны в общих делах |  |

 **Аттестация учащихся объединения «Фридайвинг»**

**Срок проведения** итоговой аттестации - май 20\_\_года

**Цель:** оценка качества освоения учащимися программы «Фридайвинг».

**Форма проведения**: соревнование + зачет по теории

**Содержание аттестации**:

Практическая часть аттестации – соревнования по фридайвингу.

Теоретическая часть – зачет по теории погружений.

**Критерии оценки итогового результата аттестации теория**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Правильные ответы на 5 вопросов | Правильные ответы 10 вопросов | Правильные ответы более чем на 10 вопросов |

**Критерии оценки итогового результата практического результата аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Выполнение упражнений неуверенно, с неправильной техникой | Выполнение упражнений с погрешностями, нехватка технических навыков | Выполнение упражнений на хорошем профессиональном уровне |

В том случае, если результаты теоретической части и практических частей не совпадает, то приоритет отдается практическим показателям.

 **8. Список литературы**

1. Основы дайвинга : учебник / Н. А. Румянцева ; Российская Подводная Федерация. - Москва : РПФ, 2010. - 305 с. : ил., табл., цв. ил., табл.; 24 см.; ISBN 978-5-94527-006-0
2. Плавучесть и координация движений в водной среде : учебник по дайвингу / Н. А. Румянцева, М. М. Школьников ; Российская Подводная Федерация. - Москва : Российская подводная Федерация, 2009. - 95 с. : ил., табл., цв. ил.; 22 см.; ISBN 978-5-94527-005-3
3. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ.- М.:

Физкультура и спорт, 1982.-208с.

1. Мазков И.В. Подготовка подводного пловца. - М.. Издательство

ДОСААФ, 1972. - 110с.

1. От новичка до мастера спорта России международного класса

Авторский коллектив. - М.: РИЦ "ЦентрАрт", 2003. - 20 с.

1. Плавание: Учебник для пед. фак.ин-тов физ.культ./ Под ред. Н.Ж.

Булгаковой. -М.: Физкультура и спорт,1984.-288с.

1. 5. Хохлов В.И., Тихонов A.М., Чернец М.И. Тренировка подводного

пловца. М.: ДОСААФ, 1976.-95с.

1. 6. А. Шумков, Л. Шумкова « Азбука плавания в ластах ».

ООО "Азбука-2000", Москва 2008г.-84с.

 Приложение №1

**9. Календарный учебный график**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время****проведения** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место****проведения** | **Форма****контроля** |
| 1 |  |  |  | Теория | 2 | Обсуждение плана работы. История развития фридайвинга. |  | Опрос |
| 2 |  |  |  | Теория | 2 | Требования к здоровью фридайверов. Техника безопасности при работе в комплекте №1 |  | Опрос |
| 3 |  |  |  | Теория | 2 | Физиологическое и психическое состояния при погружении. |  | Опрос |
| 4 |  |  |  | Теория | 2 | Техника безопасности в бассейне. Специфика тренировочного процесса фридайверов. |  | Опрос |
| 5 |  |  |  | Практика | 2 | Безопасный заход в воду. Свободное плавание. |  | Практические навыки |
| 6 |  |  |  | Практика | 2 | Бег на короткие дистанции. Постановка дыхания. |  | Практические навыки |
| 7 |  |  |  | Практика | 2 | Бег на средние дистанции. Постановка дыхания. |  | Практические навыки |
| 8 |  |  |  | Практика | 2 | Бег на длинные дистанции. Постановка дыхания. |  | Практические навыки |
| 9 |  |  |  | Практика | 2 | Силовые упражнения с собственным весом - «планка» |  | Практические навыки |
| 10 |  |  |  | Практика | 2 | Дыхательные упражнения по продуванию ушей по методу Вальсальвы |  | Практические навыки |
| 11 |  |  |  | Практика | 2 | Дыхательные упражнения по продуванию ушей по методу Вальсальвы |  | Практические навыки |
| 12 |  |  |  | Практика | 2 | Дыхательные упражнения по продуванию ушей по методу Френзеля |  | Практические навыки |
| 13 |  |  |  | Практика | 2 | Дыхательные упражнения по продуванию ушей по методу Френзеля |  | Практические навыки |
| 14 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем брасс. Постановка рук. |  | Практические навыки |
| 15 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем брасс. Постановка ног. |  | Практические навыки |
| 16 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем баттерфляй. Постановка рук. |  | Практические навыки |
| 17 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем баттерфляй. Постановка ног. |  | Практические навыки |
| 18 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем кроль. Постановка рук. |  | Практические навыки |
| 19 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем кроль. Постановка ног. |  | Практические навыки |
| 20 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем на спине. Постановка головы и рук. |  | Практические навыки |
| 21 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем на спине. Постановка тела. |  | Практические навыки |
| 22 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание. Контроль дыхания (кроль, брасс, на спине, баттерфляй) |  | Практические навыки |
| 23 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание. Контроль дыхания. |  | Практические навыки |
| 24 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание. Контроль дыхания. |  | Практические навыки |
| 25 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание. Контроль дыхания |  | Практические навыки |
| 26 |  |  |  | Практика | 2 | Спортивные игры: волейбол. Знакомство с мячом и сеткой |  | Практические навыки |
| 27 |  |  |  | Практика | 2 | Спортивные игры: волейбол. Виды подач мяча. |  | Практические навыки |
| 28 |  |  |  | Практика | 2 | Спортивные игры: ручной мяч. Игра»вышибалы» |  | Практические навыки |
| 29 |  |  |  | Практика | 2 | Спортивные игры: ручной мяч. Игра «вышибалы» |  | Практические навыки |
| 30 |  |  |  | Практика | 2 | Прыжки в длину с места. Отработка размаха руками. |  | Практические навыки |
| 31 |  |  |  | Практика | 2 | Прыжки в длину с места. Постановка ног. |  | Практические навыки |
| 32 |  |  |  | Практика | 2 | Прыжки в длину с разбега. Скорость перед прыжком. Техника приземления. |  | Практические навыки |
| 33 |  |  |  | Практика | 2 | Сдача нормативов (бег, прыжки, «планка») |  | Нормативы |
| 34 |  |  |  | Теория | 2 | Дыхание и релаксация. Элементы йоги. |  | Опрос |
| 35 |  |  |  | Теория | 2 | Три вида дыхания -грудное, брюшное, смешанное. |  | Опрос |
| 36 |  |  |  | Теория | 2 | Способы увеличения эластичности лёгких. |  | Опрос |
| 37 |  |  |  | Практика | 2 | 4 принципа для погружения без стресса: ларингоспазм, вазоконстрикция, кровяной сдвиг, брадикардия |  | Опрос. Практическая работа |
| 38 |  |  |  | Практика | 2 | Задержка дыхания(апноэ) |  | Практические навыки |
| 39 |  |  |  | Практика | 2 | Релаксация-умение расслабляться под водой. Отработка навыка |  | Практическая работа |
| 40 |  |  |  | Практика | 2 | Отработка продувания ушей на глубине 4-5 метров по методу Вальсальвы |  | Практические навыки |
| 41 |  |  |  | Практика | 2 | Отработка продувания ушей на глубине 4-5 метров по методу Френзеля |  | Практические навыки |
| 42 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание на глубине до 3-х метров в комплекте№1.Продув ушей. |  | Практические навыки |
| 43 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание на глубине до 3-х метров в комплекте №1.Продув ушей. |  | Практические навыки |
| 44 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание в комплекте№1 стилем кроль. Отработка дыхания. |  | Практические навыки |
| 45 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание в комплекте №1 стилем кроль. Отработка дыхания. |  | Практические навыки |
| 46 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание на максимальное расстояние под водой. Отработка апноэ. |  | Практические навыки |
| 47 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание на максимальное расстояние под водой. Отработка апноэ. |  | Практические навыки |
| 48 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем брасс без ласт. Релаксация. |  | Практические навыки |
| 49 |  |  |  | Практика | 2 | Плавание стилем брасс без ласт. Релаксация. |  | Практические навыки |
| 50 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение стилем на спине. Отработка рук. |  | Практические навыки |
| 51 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение стилем на спине. Отработка ног. |  | Практические навыки |
| 52 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание (брасс, кроль, на спине).Закрепление навыков. |  | Практические навыки |
| 53 |  |  |  | Практика | 2 | Комплексное плавание (брасс, кроль, на спине) |  | Зачёт |
| 54 |  |  |  | Теория | 2 | 1 принцип погружения без стресса-ларингоспазм;2-вазоконстрикция |  | Опрос |
| 55 |  |  |  | Теория | 2 | 3-кровяной сдвиг;4-брадикардия |  | Опрос |
| 56 |  |  |  | Теория | 2 | Просмотр видео о 4 принципах погружения без стресса |  | Опрос |
| 57 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение без комплекта №1.Отработка дыхания. |  | Практическая работа |
| 58 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение без комплекта №1.Отработка дыхания. |  | Практическая работа |
| 59 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение в комплекте № 1 на максимальную глубину. Продув ушей. Компенсация давления. |  | Практическая работа |
| 60 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение в комплекте №1 на максимальную глубину. Продув ушей. Компенсация давления. |  | Практическая работа |
| 61 |  |  |  | Практика | 2 | Удаление воды из маски на глубине 5 метров. |  | Практические навыки |
| 62 |  |  |  | Практика | 2 | Удаление воды из маски на глубине 5 метров. |  | Практические навыки |
| 63 |  |  |  | Практика | 2 | Ныряние с бортика в комплекте №1.Безопасный заход в воду. |  | Практические навыки |
| 64 |  |  |  | Практика | 2 | Ныряние с бортика в комплекте №1.Безопасный заход в воду. |  | Практические навыки |
| 65 |  |  |  | Теория | 2 | Погружение в фиксированной точке. Визуальная ориентация от ориентира. |  | Опрос |
| 66 |  |  |  | Практика | 2 | Ориентация по компасу и естественным ориентирам. |  | Опрос. Практическая работа |
| 67 |  |  |  | Практика | 2 | Оценка расстояния под водой. |  | Практическая работа |
| 68 |  |  |  | Практика | 2 | Магнитное склонение и девиация. |  | Опрос |
| 69 |  |  |  | Практика | 2 | Оценка расстояния под водой. Нахождение предметов. |  | Практическая работа |
| 70 |  |  |  | Практика | 2 | Погружение в фиксированной точке. Техника захода в воду. |  | Практические навыки |
| 71 |  |  |  | Практика | 2 | Техника погружения без комплекта № 1. |  | Практические навыки |
| 72 |  |  |  | Практика | 2 | Сдача нормативов: апноэ, плавание на поверхности в комплекте №1,погружение на глубину 5 метров в комплекте №1. |  | Соревнования |
|  |  |  |  | **итого** | **144** |  |  |  |