

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Согласовано

Зам. директора по УВР В.Ю.Непряхина\_\_\_\_\_

«22» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор Удмуртского кадетского корпуса

\_\_\_\_\_/ Т.А. Караваева/

приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса «ДАЙВИНГ»**

**10-11 классы**

инструктора по плаванию

первой кв.категории

Скобелева В.Г.

2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Дайвинг» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в существующей редакции);
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672).

Программа по подводному плаванию (Дайвинг) **физкультурно-спортивной направленности** работает на укрепление физического здоровья, формирование навыков безопасного поведения и морально волевых качеств подростков.

**Возраст обучающихся** - 14 – 17 лет.

**Срок реализации** – 2 года, 1 час в неделю

**Актуальность программы** заключается в реализации социального запроса общества, государства и направлена на решение таких острых проблем развития и воспитания подрастающего поколения, как:

- снижение уровня физического и психического здоровья современного поколения детей в сравнении с предыдущим (по результатам социологических исследований Института возрастной физиологии РАО). Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, отсутствие навыков тренировки психики в стрессовых ситуациях, серьезно влияет на растущий организм;

- низкий уровень культуры здоровья, досуга и безопасного поведения;
- отсутствие устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и спорта;

- смена нравственных ценностей и жизненных ориентиров современных школьников не в лучшую сторону. Трусость, беспомощность, несформированность чувства долга перед Родиной, и потомками ставят под сомнение воспитание молодежи как защитников Отечества, полноценно развитых представителей сильного пола.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что:

- в процессе обучения ученики получают дополнительные знания из области анатомии, физиологии, биомеханики, физики, дайвинга, барофизиологии, физической культуры, расширяют кругозор в области многообразия жизни подводного мира

- занятия Дайвингом позволяют гармонично развивать физические качества, морально-волевые качества, повышают сообразительность в непривычной (инвариантной) обстановке, формируют практические умения и навыки спасения на воде и оказания первой медицинской помощи

- занятия способствуют закаливанию организма; сохранению и укреплению как физического так и психического здоровья школьников, способствуют профилактике асоциального поведения

Дайвинг, как форма физической и моральной подготовки детей и подростков отвечает критериям развития и воспитания подрастающего поколения, формирует те качества, которые необходимы будущим призывникам вооруженных сил РФ.

**Новизна и достоинство программы** заключаются:

- в комплексном и поэтапном формировании основных умений и навыков безопасного поведения на воде,

- в формировании образовательных, социально-бытовых и здоровьесберегающих компетенций необходимых в экстремальных ситуациях, а также при различных видах трудовой деятельности, в том числе на военной службе и в рядах спецподразделений.

- в единстве формирования физической выносливости и нравственных принципов подростков

**Цель** программы: физическое развитие, формирование жизненно-важных практических умений и навыков, морально-волевых качеств безопасного поведения подростков средствами Дайвинга.

**Задачи:**

- обучение основам знаний в области физики, дайвинга, барофизиологии, теории декомпрессии, устройства акваланга, способам работы с ним и с другим снаряжением;

- обучение практическому пользованию аквалангом и другим снаряжением

- овладение различными способами плавания в ластах и без ласт, навыками спасения на воде и оказания первой медицинской помощи

- укрепление физического здоровья посредством дыхательных упражнений и плавания

**Отличительные особенности данной программы:**

1. Содержание данной образовательной Программы базируется на современных стандартах, принятых CMAS (Всемирная конфедерация подводной деятельности), утвержденных ГОСТом РФ и международными стандартами

2. В программе использованы основные положения современных нормативных документов по Дайвингу:

- «Руководство для инструктора » по Дайвингу

- Методика обучения CMAS

- Руководство для инструктора EFR (Международная Ассоциация реаниматологов)

3. Программа предполагает в течение 2-х недель – занятия в условиях летнего лагеря или на открытом водоеме.

**Возраст воспитанников,**

участвующих в реализации данной образовательной программы **14-17 лет.**

## **Формы и режим занятий.**

### *Основные формы проведения занятий:*

- лекции и беседы по освоению теоретического материала;
- практикумы формирования умений и навыков в условиях учебного кабинета, бассейна;
- контрольные работы и зачеты по проверке усвоенного материала.

### *Режим занятий:*

- занятия проходят 1 раза в неделю, с нагрузкой 2 академических часа. 1 теоретическое- 2 академических часа, 1 практическое- 2 академических часа.

## **Специфика и условия проведения занятий:**

- До начала занятий в воде необходимо заполнение медицинской анкеты (участники, ответившие «да» на любой из вопросов медицинской анкеты должны до начала занятий в воде должны получить медицинскую справку от практикующего терапевта).

- Место проведения: бассейн или ограниченное водное пространство, где созданы условия аналогичные тем, которые имеются в бассейне. Мах. глубина 2 метра.

- Количественное соотношение инструктор-воспитанник: теория – **1:8**. в воде – **1: 4**.

(Инструктор должен находиться в воде и осуществлять прямое наблюдение с расстояния не более 5 метров. При отработке навыков спасения на поверхности воды, плавания с трубкой и маской и выполнение гимнастики в воде допускается контроль инструктора с суши.)

- Снаряжение. У каждого обучающегося должны быть: ласты, маска, трубка, грузовой пояс, баллон, компенсатор плавучести, регулятор и манометр.

## **Планируемые результаты**

### **1. Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

–ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

–готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

–готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

–неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

–русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

–уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

–формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

–гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

–распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

*Обучающийся узнает:*

- основы техники безопасности при занятии Дайвингом, основы физики Дайвинга, устройства акваланга, правила ухода за ним, основы барофизиологии, основы гидробиологии;

- правила бездекомпрессионного пребывания в воде, планирования погружений по компьютеру, таблицам RDP;

*Обучающийся научится:*

- плавать в ластах и без ласт

- работать с комплектом акваланга и другим снаряжением

- владеть техникой правильного спуска и всплытия

- оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки спасения на воде

Способы определения результативности обучения:

- тесты по теоретическим вопросам и по усвоению практических навыков

- собеседование

- практико-ориентированные задания

- тесты для определения уровня физического развития

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- контрольные работы после каждого теоретического модуля

- зачеты по практическому выполнению базовых навыков

**Критерии оценки эффективности и реализации программы:**

- выполнение учебно-тематического плана в полном объеме

- высокий уровень освоения практического и теоретического материала

- выполнение минимума (25 навыков с оценкой «хорошо» или «отлично»)

- написание контрольной работы на «хорошо» или «отлично»

**Курс является безотметочным.**

### Учебно-тематический план

Разделы учебного плана	теория	практика	Формы контроля	Всего часов
<b>Теоретическая часть</b>				<b>24 часа</b>
Модуль № 1	5 + 1	-	к\р	6

Модуль № 2	5 + 1	-	к\р	6
Модуль № 3	5 + 1	-	к\р	6
Модуль № 4	5 + 1		к\р	6
<b>Практическая часть</b>				<b>24 часа</b>
Модуль № 1 П	-	6 + 1	зачет	7
Модуль № 2 П	-	6 + 1	зачет	7
Модуль № 3 П	-	6 + 1	зачет	7
Модуль № 4 П	-	2 + 1	зачет	3
Итого:	24	24		<b>48 часов</b>

### Содержание образовательной программы:

Содержание образовательной программы состоит из теоретической, практической части.

**Теоретическая часть** состоит из 5 модулей , это **24 часа**, из них 20 часов теории и 4 часа – контрольные работы. Каждый модуль расписан по темам и заканчивается контрольной работой.

**Практическая часть - 25 часов**, предполагает занятия в закрытом водоеме (бассейне), состоит также из 5 модулей (20 часов – занятий в бассейне, 5 часов- зачеты по практическим навыкам. Каждый модуль практической части представляет собой перечень практических базовых навыков.

Теория – 20 часов + 4 часа контрольные работы

#### **Модуль № 1- 6 часов.**

Тема №1. Введение. Знакомство с условиями, спецификой, программой подводного плавания «Дайвинг», техника безопасности на занятиях

Тема № 2. Подводный мир. Закон Архимеда. Плавучесть. Управление плавучестью.

Тема №3. Правильный спуск. Правильное всплытие.

Тема №4. Закон Бойля. Компенсация давления в воздушных пазухах.

Тема №5. Дыхание под водой. Взаимосвязь глубины и расхода воздуха.

Контрольная работа №1.

#### **Модуль № 2 –6 часов.**

Тема №1. Адаптация к подводному миру. Закон Шарля.

Тема №2. Дыхание. Сохранение тепла. Действие при ознобе. Гипотермия. Гипертермия.

Тема №3. Гидродинамика. Обтекаемость тела. Действия при потере сил.

Тема №4. Система партнерства. Коммуникация в воде. Подводные сигналы.

Тема №5. Определение места и способа входа и выхода из воды. Выбор маршрута погружения. Мах. время погружения и предельные глубины.

Контрольная работа №2.

### **Модуль № 3 – 6 часов.**

Тема №1. Окружающая среда при подводном плавании. Условия погружений: температура, видимость, соленость, течения, состав грунта.

Тема №2. Флора и фауна под водой.

Тема №3. Забота о себе: 3 способа предотвратить и устранить большинство проблем.

Тема №4. Система партнерства. Забота о других: 4 основных этапа помощи другому дайверу. Первая помощь.

Тема №5. Конструктивное мышление под водой.

Контрольная работа №3.

### **Модуль № 4 – 6 часов.**

Тема №1. Дополнительные принадлежности для Дайвинга. Закон Дальтона.

Тема №2. Здоровье и подводное плавание. Закон Генри.

Тема №3. Дыхание воздухом на глубине. Азотный наркоз. Декомпрессионная болезнь.

Тема №4. Теория Холдейна. Знакомство с таблицами бездекомпрессионных погружений.

Тема №5. Использование таблицы RDP и электронной версией eRDPm1. Составление профиля погружения.

Контрольная работа №4.

### **Практические занятия – 24 часа (20 часов практики и 4 часа - зачет)**

#### **Модуль № 1 П – 7 часов.**

Навык №1. Одевание, подгонка маски, трубки, ласт, комплекта грузов. Сборка акваланга и проверка его работоспособности. Одевание акваланга с помощью напарника или инструктора.

Навык №2. Надувание и сдувание компенсатора плавучести на поверхности.

Навык №3. Дыхание под водой.

Навык №4. Очистка регулятора.

Навык №5. Поиск регулятора.

Навык №6. Очистка маски частично заполненной водой.

Навык №7. Плавание под водой.

Навык № 8. Использование манометра.

Навык №9. Использование альтернативного источника воздуха.

Навык №10. Техника правильного всплытия.

Зачет по модулю № 1П

#### **Модуль № 2 П – 7 часов.**

Навык №1. Предварительная взаимопроверка снаряжения с напарником.

Навык №2. Техника входа в воду в глубоком месте.

Навык №3. Очистка трубки выдохом.

Навык №4. Переход с трубки на регулятор.

Навык №5. Техника правильного спуска.

Навык №6. Плавание с аквалангом по поверхности.  
 Навык №7. Снятие, одевание и очистка маски.  
 Навык № 8. Дыхание без маски.  
 Навык №9. Отсоединение инфлятора.  
 Навык №10. Надувание ртом компенсатора на поверхности – сдувание компенсатора.  
 Навык №11. Подбор грузов.  
 Навык №12. Упражнение «кончился воздух».  
 Навык №13. Снятие снаряжение на поверхности и методы выхода из воды.  
 Зачет по модулю № 2 П

### **Модуль № 3 П – 7 часов**

Навык №1. Качание на кончиках ласт. Нейтральная плавучесть с поддувом ртом и инфлятором низкого давления.  
 Навык №2. Плавание с поддержанием нейтральной плавучести.  
 Навык №3. Устранение судороги.  
 Навык №4. Буксировка «уставшего» дайвера.  
 Навык №5. Истощение запаса воздуха – дыхание из альтернативного источника воздуха.  
 Навык №6. Дыхание из регулятора, находящегося в режиме свободного тока воздуха.  
 Навык №7. Контролируемое аварийное всплытие.  
 Зачет по модулю № 3 П

### **Модуль № 4 П – 4 часа.**

Навык №1. Плавание без маски.  
 Навык №2. Нейтральная плавучесть. Зависание в толще воды.  
 Навык №3. Дыхание совместно с напарником из одного регулятора.  
 Зачет по модулю № 4 П

## **Учебно – тематический план**

Разделы учебного плана	теория	практика	Формы контроля	Всего часов
<b>Теоретическая часть</b>				<b>24 часа</b>
Модуль № 1		-	к\р	6
Тема №1. Введение. Знакомство с условиями, спецификой, программой подводного плавания «Дайвинг», техника безопасности на занятиях	1			
Тема № 2. Подводный мир. Закон Архимеда. Плавучесть. Управление плавучестью.	1			
Тема №3. Правильный спуск. Правильное всплытие.	1			
Тема №4. Закон Бойля. Компенсация давления в воздушных пазухах.	1			
Тема №5. Дыхание под водой. Взаимосвязь	1			

глубины и расхода воздуха. <b>Контрольная работа №1.</b>				
Модуль № 2 Тема №1. Адаптация к подводному миру. Закон Шарля. Тема №2. Дыхание. Сохранение тепла. Действие при ознобе. Гипотермия. Гипертермия. Тема №3. Гидродинамика. Обтекаемость тела. Действия при потере сил. Тема №4. Система партнерства. Коммуникация в воде. Подводные сигналы. Тема №5. Определение места и способа входа и выхода из воды. Выбор маршрута погружения. Мах. время погружения и предельные глубины. <b>Контрольная работа №2.</b>	1 1 1 1 1 1	-	к\р	6
Модуль № 3 Тема №1. Окружающая среда при подводном плавании. Условия погружений: температура, видимость, соленость, течения, состав грунта. Тема №2. Флора и фауна под водой. Тема №3. Забота о себе: 3 способа предотвратить и устранить большинство проблем. Тема №4. Система партнерства. Забота о других: 4 основных этапа помощи другому дайверу. Первая помощь. Тема №5. Конструктивное мышление под водой. <b>Контрольная работа №3.</b>	1 1 1 1 1 1	-	к\р	6
Модуль № 4 Тема №1. Дополнительные принадлежности для Дайвинга. Закон Дальтона. Тема №2. Здоровье и подводное плавание. Закон Генри. Тема №3. Дыхание воздухом на глубине. Азотный наркоз. Декомпрессионная болезнь. Тема №4. Теория Холдейна. Знакомство с таблицами бездекомпрессионных погружений. Тема №5. Использование таблицы RDP и электронной версией eRDPml. Составление профиля погружения. <b>Контрольная работа №4.</b>	1 1 1 1 1 1		к\р	6
<b>Практическая часть</b>				<b>24 часа</b>
Модуль № 1 П Навык №1. Одевание, подгонка маски, трубки, ласт, комплекта грузов. Сборка акваланга и	-	0.5	зачет	7

<p>проверка его работоспособности. Одевание акваланга с помощью напарника или инструктора.</p> <p>Навык №2. Надувание и сдувание компенсатора плавучести на поверхности.</p> <p>Навык №3. Дыхание под водой.</p> <p>Навык №4. Очистка регулятора.</p> <p>Навык №5. Поиск регулятора.</p> <p>Навык №6. Очистка маски частично заполненной водой.</p> <p>Навык №7. Плавание под водой.</p> <p>Навык № 8. Использование манометра.</p> <p>Навык №9. Использование альтернативного источника воздуха.</p> <p>Навык №10. Техника правильного всплытия.</p> <p><b>Зачет по модулю № 1П</b></p>		<p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
<p>Модуль № 2 П</p> <p>Навык №1. Предварительная взаимопроверка снаряжения с напарником.</p> <p>Навык №2. Техника входа в воду в глубоком месте.</p> <p>Навык №3. Очистка трубки выдохом.</p> <p>Навык №4. Переход с трубки на регулятор.</p> <p>Навык №5. Техника правильного спуска.</p> <p>Навык №6. Плавание с аквалангом по поверхности.</p> <p>Навык №7. Снятие, одевание и очистка маски.</p> <p>Навык № 8. Дыхание без маски.</p> <p>Навык №9. Отсоединение инфлятора.</p> <p>Навык №10. Надувание ртом компенсатора на поверхности – сдувание компенсатора.</p> <p>Навык №11. Подбор грузов.</p> <p>Навык №12. Упражнение «кончился воздух».</p> <p>Навык №13. Снятие снаряжение на поверхности и методы выхода из воды.</p> <p><b>Зачет по модулю № 2 П</b></p>	-	<p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p>	зачет	7
<p>Модуль № 3 П</p> <p>Навык №1. Качание на кончиках ласт. Нейтральная плавучесть с поддувом ртом и инфлятором низкого давления.</p> <p>Навык №2. Плавание с поддержанием нейтральной плавучести.</p> <p>Навык №3. Устранение судороги.</p> <p>Навык №4. Буксировка «уставшего» дайвера.</p> <p>Навык №5. Истощение запаса воздуха – дыхание из альтернативного источника воздуха.</p> <p>Навык №6. Дыхание из регулятора, находящегося в режиме свободного тока воздуха.</p>	-	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>1</p>	зачет	7

Навык №7. Контролируемое аварийное всплытие. Зачет по модулю № 3 П				
Модуль № 4 П Навык №1. Плавание без маски. Навык №2. Нейтральная плавучесть. Зависание в толще воды. Навык №3. Дыхание совместно с напарником из одного регулятора. Зачет по модулю № 4 П	-	1 0.5 0.5 1	зачет	3
Итого:	24	24		<b>48часов</b>

### Методическое обеспечение образовательной программы

Обеспечение программы методическими видами продукции и материально -техническими средствами.

#### *Теоретическая часть*

- Папка с материалами по ТБ и ОТ
- Набор таблиц, плакатов по всем 5 модулям

#### *Практическая часть*

- ласты, маска, трубка,
- грузовой пояс, баллон, компенсатор плавучести,
- регулятор и манометр.

Рекомендации по проведению практических занятий:

- рекомендации по ТБ и ОТ
- руководство для инструктора CMAS по Дайвингу
- методика обучения CMAS
  - руководство для инструктора EFR (Международная Ассоциация реаниматологов)

Дидактический и лекционный материал:

- видео – приложение к теоретическому курсу OWD
- слайд – презентация по курсу OWD
- тесты для проведения контрольных работ по всем 5 модулям
- видео-приложение «Демонстрация навыков по практическому курсу OWD»
- практико-ориентированные задания для проведения зачетов по практическим базовым навыкам
- тесты на определение уровня физического развития

### Список используемой литературы

*Для педагога:*

- «Руководство для инструктора CMAS» по Дайвингу
- Методика обучения CMAS
- Руководство для инструктораEFR (Международная Ассоциация реаниматологов)
- Информационно-справочное издание по Дайвингу «Океан предложений»

*Для обучающихся:*

А. Макаревич, Ю. Бельский «Дайвинг для всех»  
Энциклопедия любительского Дайвинга. Изд. PADI  
Учебник для дайвера (русский перевод). Изд. PADI  
Рабочая тетрадь по дайвингу. Изд . PADI