**Пояснительная записка**

 Программа составлена в соответствии с типовым положением о кадетской школе министерства образования РФ, нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

 Программа рассчитана на 2 года обучения из расчета 2 занятия в неделю -74 часа в год. Распределение учебного времени по темам произведено из расчета сложности усвоения учебного материала и возрастных возможностей учащихся. Практические занятия по программе на протяжение учебного года, при наличии договорных обязательств, осуществляется в учреждение дополнительного образования «Старт» города Урай. В летний период практические занятия проводятся на реке Конда. Программа рассчитана на 15-17 летний возраст.

 Программа имеет военно-патриотическую направленность. Актуальность программы заключается в пропаганде здорового образа жизни, в профориентации учащихся кадетских классов.

 Занятия проводятся в форме бесед, презентаций, DVD-фильмов, практических занятий.

 **Форма обучения:** очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

 **Формы организации учебного процесса:** применение фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы.

**Цель:**

 Формирование у учащихся кадетских классов гражданско-патриотической позиции, изучение теоретических вопросов погружения с дайвинг оборудованием и отработка знаний на практике. Формирование коммуникативных навыков учащихся, развитие волевых качеств личности.

**Задачи:**

* расширить знания учащихся по теоретическим основам дайвинга;
* приобретение специальных знаний по вопросам доврачебной медицинской помощи;
* знакомство с историей возникновения и особенностями работы поисково-спасательной службы МЧС;
* создание мотивации к формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни
* формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке.

**Форма подведения итогов:**

* итоговый зачет в форме тестирования и практического задания

**Ожидаемый результат:**

* профориетирование учащихся;
* воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих учащихся;
* формирование гражданско-патриотических взглядов.

Календарно-тематический план

1год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № темы | Тема  | Дата Теория  | Практика |
|  | 1. | Что такое дайвинг? Направление дайвинга. | 2 |  |
|  | 2. | Снаряжение дайвинга. Базовые понятия. | 2 | 1 |
|  | 3. | Медицинские противопоказания для занятия дайвингом. | 2 | 1 |
|  | 4. | Оказание первой помощи при утоплении. Первая помощь при утоплении в холодной воде. Реанимационные действия при остановке сердца. | 3 | 2 |
|  | 5. | Аптечка первой помощи дайвера. | 2 |  |
|  | 6. | Физические аспекты дайвинга: свойства газа; газовые законы. | 3 | 1 |
|  | 7. | Теория дайвинга: соотношение давления и объема. | 3 | 1 |
|  | 8. | Традиционные декомпрессионные модели. | 3 |  |
|  | 9. | Техника дыхания под водой. | 6 | 2 |
|  | 10. | Техника гребков ластами. | 6 | 2 |
|  | 11. | Гидрокостюм. | 3 | 2 |
|  | 12. | Техника погружения. | 6 | 6 |
|  | 13. | Погружение с берега (практические занятия в летний период) | 3 | 10 |
|  | 14. | Итоговый зачет. | 1 | 1 |
|  | 45 | 29 |
| Итого: | 74 часов |
|  |
|  |

Содержание курса «Дайвинг» (2 год обучения)

Тема №1

Что такое дайвинг? Направление дайвинга. рассмотреть с учащимися кадетских классов понятия дайвинг. Ознакомить учащихся со всеми направлениями в дайвинге.

Тема №2

Снаряжение дайвинга. Базовые понятия. Изучить с ребятами все необходимое снаряжение, для занятия дайвингом. Ознакомить их с базовыми понятиями.

Тема №3

Медицинские противопоказания для занятия дайвингом. Ознакомить учащихся с перечнем медицинских противопоказаний при которых нельзя заниматься дайвингом.

Тема №4

Оказание первой помощи при утоплении. Первая помощь при утоплении в холодной воде. Реанимационные действия при остановке сердца. Рассмотреть признаки утопления. Дать знания по особенностям реанимации при утоплении. Рассмотреть признаки утопления в холодной воде. Изучить причины и частые ситуации утопления в холодной воде. Дать знания по особенностям оказания первой помощи при утоплении в холодной воде. Реанимационные действия при остановке сердца. Рассмотреть с учащимися понятие остановка сердца. Изучить при каких обстоятельствах наступает полная остановка сердца. Дать знания по действиям при остановке сердца.

Тема №5

Аптечка первой помощи дайвера. Изучить перечень необходимых медикаментов аптечки дайвера. Знать какой медицинский препарат используется в том или ином случае.

Тема №6

Физические аспекты дайвинга: свойства газа; газовые законы.Изучить законы природы, влияющие на человека под водой. Дать знания по всем необходимым правилам, которые нужно соблюдать, чтобы обеспечить себе безопасность. Изучить существующие различия между воздушной средой и водной. Рассмотреть понятие давления и законы давления.

Тема №7

Теория дайвинга: соотношение давления и объема. Изучить соотношение механизм снижения высокого давления воздуха в баллоне до уровня, необходимого аквалангисту для погружения с учетом глубины погружения.

Тема №8.

Традиционные декомпрессионные модели. Изучить с учащимися традиционные декомпрессионные модели дайвингового оборудования. Ознакомиться с халдейновской и неохалдейновской (фазовой) моделью.

Тема №9

Техника дыхания под водой. Изучить методику дыхания под водой. На практических занятиях отработать технику дыхания под водой.

Тема №10

Техника гребков ластами. Изучить технику гребков ластами.«Лягушачий» гребок. Модифицированный плоский гребок. На практических занятиях отработать технику гребков ластами.

Тема №11

Гидрокостюм. Изучить с учащимися для чего нужен гидрокостюм. Рассмотреть соотношение температуры воды и необходимой толщины гидрокостюма.

Тема №12

Техника погружения. Изучить основные техники погружения. Отработать виды погружения на практических занятиях.

Тема №13

Погружение с берега. Изучить основные техники погружения с берега. Отработать виды погружения с берега на практических занятиях.

Тема №14

Итоговый зачет.

Список используемой лиетратуры

1.Учебник «GoDive» к курсу «OpenWaterDiver» с планировщиком любительских погружений RDP и инструкцией к нему.г. Москва издательство «Вершина» 2015 г.

2.В.Г. Бубнов «Основы медицинских знаний». Низрань ООО «Фирма «Издательство АСТ» 1998г.