

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ Л.Р. Морозова  
Приказ № 18/1 от «31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Акватлон»

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Акватлон»

Составитель:  
Педагог дополнительного образования Трофмова О.В.

Щекино, 2018 г.

Рабочая программа «Акватлон» разработана на 2018 – 2019 учебный год в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и является Приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Акватлон». Принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2018 года.

Рабочая программа «Акватлон» отражает особенности обучения объединения в 2018-2019 учебном году в соответствии с планом работы МБУ ДО «ЦДТ», расписанием занятий и количеством учебных недель в году. При разработке календарно – тематического плана учитывался Примерный календарный учебный график на текущий учебный год КПО администрации МО Щекинский район.

**Цель рабочей программы** — планирование, организация и управление учебно-воспитательным процессом в объединении «Акватлон» в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акватлон».

**Задачи программы:**

- определить содержание, объем, порядок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акватлон»;
- обеспечить успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Акватлон».

**III. Примерный календарный учебный график (2018/2019 учебный год)**  
**(сформирован согласно Федеральному закону РФ**  
**«Об образовании в Российской Федерации»**  
**№273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2 п.9)**

Учебная четверть	Месяц	№ учебной недели	Дни недели							Примечания
			пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
I четверть (01.09 – 04.11)	Сентябрь							1	2	1 — День знаний
		1	3	4	5	6	7	8	9	
		2	10	11	12	13	14	15	16	
		3	17	18	19	20	21	22	23	
	Октябрь	4	24	25	26	27	28	29	30	
		5	1	2	3	4	5	6	7	
		6	8	9	10	11	12	13	14	
		7	15	16	17	18	19	20	21	
		8	22	23	24	25	26	27	28	
	Осенние каникулы (05.11 — 11.11)	Ноябрь	9	29	30	31				
7 дней						1	2	3	4	4 — пр. день
II четверть (12.11 — 30.12)	Ноябрь	5	5	6	7	8	9	10	11	
		10	12	13	14	15	16	17	18	
		11	19	20	21	22	23	24	25	
	Декабрь	12	26	27	28	29	30			
		13	3	4	5	6	7	8	9	
		14	10	11	12	13	14	15	16	
		15	17	18	19	20	21	22	23	
Зимние каникулы (31.12 — 13.01)	Январь	16	24	25	26	27	28	29	30	
		14 дней	31							
III четверть (14.01 — 21.03)	Январь	7		1	2	3	4	5	6	1,7 – пр. дни
		17	7	8	9	10	11	12	13	
		18	14	15	16	17	18	19	20	
	Февраль	19	21	22	23	24	25	26	27	
		20	28	29	30	31				
		21					1	2	3	
		22	4	5	6	7	8	9	10	
	Март	23	11	12	13	14	15	16	17	
		24	18	19	20	21	22	23	24	23 — пр. день
		25	25	26	27	28				
Весенние каникулы (22.03 — 31.03)	Март	26								
		10 дней						1	2	3
IV (01.04 — 31.05)	Апрель	4	4	5	6	7	8	9	10	
		27	1	2	3	4	5	6	7	
		28	8	9	10	11	12	13	14	
		29	15	16	17	18	19	20	21	
	Май	30	22	23	24	25	26	27	28	
		31	29	30						
		32			1	2	3	4	5	1 — пр. день
		33	6	7	8	9	10	11	12	9 — пр. день
		34	13	14	15	16	17	18	19	
	35	20	21	22	23	24	25	26	24 — последний звонок	
		27	28	29	30	31				

**Примечание: дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов — с 18 по 24 февраля.**

**Учебно-тематический план первой ступени по программе обучения  
«Акватлон»  
Начальное обучение 1 - 2 года**

№ №	Темы	Кол-во час в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретические занятия:</b>											
1	Вводное занятие.	1	1								
2	Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1				
3	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	1			1						
4	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	1		1							
5	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	1				1					
6	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	4	1		1		1		1		
7	Правила соревнования.	2		1				1			
	<b>Итого теории:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Практические занятия:</b>											
1.	Общая физическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка: - Закрепление техники спортивного плавания - Обучение. Техники плавания в ластах. - Обучение. Апноэ. - Обучение. Техника подводной борьбы в ластах. - Игры на воде.	176	19 + + + +	20 + + + +	20 + + + +	19 + + + +	16 + + + +	19 + + + +	19 + + + +	24 + + + +	18 + + + +
3	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства: - участие в соревнованиях - зачеты, открытые уроки	22			2 2	4		2	4		4 2
	<b>Итого практики:</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>22</b>
	<b>Всего часов теории и практики:</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

Учебный год	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
1-2	210	6	35	10-15

**Учебно-тематический план второй ступени по программе обучения  
«Акватлон»  
3 – 4 года**

№ п/п	Темы	Кол-во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретические занятия:</b>											
1	Вводное занятие.	1	1								
2	Краткая история возникновения и значения подводных видов спорта	1		1							
3	Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводным видам спорта.	2	1				1				
4	Подводное снаряжение, оборудование и его эксплуатация.	1		1							
5	Специфические заболевания спортсмена-подводника.	1			1						
6	Изучение техники ведения игры в акватлоне и регби.	4	1		1		1		1		
7	Правила соревнования.	2			1			1			
8	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
<b>Итого теории:</b>		<b>13</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Практические занятия:</b>											
1.	Общая физическая подготовка.	67	8	8	8	8	3	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка: - Совершенствование техники спортивного плавания - Совершенствование техники плавания в ластах.  - Апноэ. - Совершенствование техники и тактике борьбы в ластах. - Обучение .Подводное регби - Судейская практика	100	11 +  +  + + + +	12 +  +  + + + +	11 +  +  + + + +	12 +  +  + + + +	11 +  +  + + + +	11 +  +  + + + +	11 +  +  + + + +	14 +  +  + + + +	7 +  +  + + + +
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2									2
4	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства: - участие в соревнованиях - зачеты, открытые уроки	28				4		4	4	4	4
<b>Итого практики:</b>		<b>197</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>13</b>
<b>Всего часов теории и практики:</b>		<b>210</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

Учебный год	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
Третий	210	6	35	10-15