

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «28»августа2026г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р.Морозова
Приказ №262 «28»августа2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«АКВАТЛОН II»

Срок реализации программы: до 3 лет
Возраст учащихся:
II ступени – 12-14 лет
Уровень: углубленный

Составитель:
педагог дополнительного образования
Трофимова Ольга Викторовна

г.Щекино

2026г.

Рабочая программа «АКВАТЛОН-II» разработана на 2026–2027 учебный год в соответствии:

с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.)

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и является структурным элементом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лягушата». Принята на заседании педагогического совета - Протокол №1 от 28 августа 2026 года.

Рабочая программа «АКВАТЛОН-II» отражает особенности обучения объединения в 2026-2027 учебном году в соответствии с планом работы МБУ ДО «ЦДТ», расписанием занятий и количеством учебных недель в году.

В календарно - тематический план могут быть внесены изменения педагогом в течение учебного года в соответствии с рабочей необходимостью и приказом директора по учреждению.

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

Задачи программы:

- определить содержание, объем, порядок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВАТЛОН-II»
- обеспечить успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВАТЛОН-II»

Уровень сложности рабочей программы	<i>Базовый 144 часа</i>
База, на которой реализуется программа	<i>Бассейн ДС Юбилейный, р.п. Первомайский</i>
№ группы	<i>№4</i>
Возраст обучающихся группы	<i>13-14 лет</i>
Направленность программы	<i>Физкультурно-спортивная</i>
Наличие медицинского заключения	Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для обучающихся имеется
Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	<i>Не адаптирована для всех</i>
Нормативный срок обучения по программе	<i>3 года</i>
Режим работы объединения (в соответствии с расписанием)	<i>Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье: 19.20-20.00; 19.20-20.00; 19.20-20.00; 18.40-19.20</i>
ФИО педагога	<i>Трофимова Ольга Викторовна</i>
Квалификационная категория	<i>высшая категория</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Применение дистанционных технологий	<i>не применяется</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>групповая</i>
Количество обучающихся в группе	<i>10 чел.</i>

**Учебно-тематический план второй ступени по программе обучения
«Акватлон-II» 1 года обучения 2026-27у.г.**

№ п/п	Темы	Кол- во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие. Комплектование групп	11	11								
2	Краткая история возникновения и значения подводных видов спорта	1		1							
3	Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводному спорту.	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.	2				1		1			
7	Правила соревнования.	2			1		1				
8	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1							1		
Итого теории:		21	12	2	2	1	2	1	1	-	-
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – <i>общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	45	2	7	6	7	4	5	6	8	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	62	2	7	8	7	5	7	8	8	10
	- Совершенствование техники спортивного плавания	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Совершенствование техники плавания в ластах.	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Апноэ.	10%		+	+	+	+	+	+	+	+
	- Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в ластах.	20%		+	+	+	+	+	+	+	+
	- Обучение командной игре - подводное регби	15%			+	+	+	+	+	+	+
	- Судейская практика	5%				+		+		+	+
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня*: - участие в соревнованиях - зачеты, открытые уроки	13				1		1	1		1
			1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
Итого практики:		123	5	15	15	16	10	15	16	17	14
Всего часов теории и практики:		144	17	17	17	17	12	16	17	17	14

Учебная группа «Акватлон-II»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
1 г.о.	144	4	36	10

* соревнования на базе проведения занятий. Соревнования, предполагающие выезд обучающихся, могут проводиться только с согласия родителей и при наличии финансирования.

**Учебно-тематический план второй ступени по программе обучения
«Акватлон-II» 2, 3 года обучения 2026-27у.г.**

№ п/п	Темы	Кол- во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие. Комплектование групп	1	1								
2	Краткая история возникновения и значения подводных видов спорта	1		1							
3	Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводному спорту.	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.	3		1		1		1			
7	Правила соревнования.	2			1		1				
8	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1							1		
	Итого теории:	12	2	3	2	1	2	1	1	-	-
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – <i>общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	50	7	6	7	7	4	5	6	8	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	66	7	7	7	7	5	7	8	8	10
	- Совершенствование техники спортивного плавания	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Совершенствование техники плавания в ластах.	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Апноэ.	10%		+	+	+	+	+	+	+	+
	- Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в ластах.	20%		+	+	+	+	+	+	+	+
	- Обучение командной игре - подводное регби	15%			+	+	+	+	+	+	+
	- Судейская практика	5%				+		+		+	+
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня*:	13				1		1	1		1
	- участие в соревнованиях		1	1	1	1	1	1	1	1	1
	- зачеты, открытые уроки										
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
	Итого практики:	132	15	14	14	16	10	15	16	17	14
	Всего часов теории и практики:	144	17	17	17	17	12	16	17	17	14

Учебная группа «Акватлон-II»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
2,3 г.о.	144	4	36	10

* соревнования на базе проведения занятий. Соревнования, предполагающие выезд обучающихся, могут проводиться только с согласия родителей и при наличии финансирования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E7899CCE670F88DFF52528EE27C52A
Владелец: Морозова Лилия Ренатовна
Действителен: с 03.06.2026 до 27.06.2027