

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»августа2026 г.



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

Срок реализации программы: до 3 лет
Возраст учащихся:
II ступени – 15-17 лет
Уровень: углубленный

Составитель:
педагог дополнительного образования
Трофимова Ольга Викторовна

г.Щекино

2026 г.

Рабочая программа «АКВАТЛОН-III» 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-III» 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-III»
- обеспечить успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВАТЛОН-III»

Уровень сложности рабочей программы	<i>Базовый 144 часа</i>
База, на которой реализуется программа	<i>Бассейн ДС Юбилейный, р.п. Первомайский</i>
№ группы	<i>№1</i>
Возраст обучающихся группы	<i>13-18 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>Проскурин Андрей Александрович</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 третьей ступени по программе обучения
«Акватлон-III» 1 года обучения 2025-26 у.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	9	9								
2	Развитие подводных видов спорта - акватлон и регби, в России и за рубежом.	1		1							
3	Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводному спорту.	2	1				1				
4	Подводное снаряжение, оборудование и его эксплуатация.	2	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:	21	11	3	2	1	2	1	1	-	-
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	116	7	14	14	16	9	12	15	17	12
	- усовершенствование техники спортивного плавания;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники плавания в ластах;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техник на задержке дыхания (апноэ);	10%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники и тактики ведения борьбы (акватлон);	20%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование тактических командных действий (подводное регби).	15%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика	5%				+		+		+	
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня*:										
	- участие в соревнованиях, УТС	4				1		1	1		1
	- зачеты, мастер-классы										
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
	Итого практики:	123	7	14	14	17	9	14	16	17	15
	Всего часов теории и практики:	144	18	17	16	18	11	15	17	17	15

Учебная группа «Акватлон-III»	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 третьей ступени по программе обучения
«Акватлон-III» 2 года обучения 2025-26 у.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	Развитие подводных видов спорта - акватлон и регби, в России и за рубежом.	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>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	125	16	14	14	16	9	12	15	17	12
	- усовершенствование техники спортивного плавания;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники плавания в ластах;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техник на задержке дыхания (апноэ);	10%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники и тактики ведения борьбы (акватлон);	20%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование тактических командных действий (подводное регби).	15%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика	5%				+		+		+	+
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня*: - участие в соревнованиях, УТС - зачеты, мастер-классы	4				1		1	1		1
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
	Итого практики:	132	16	14	14	17	9	14	16	17	15
	Всего часов теории и практики:	144	18	17	16	18	11	15	17	17	15

Учебная группа «Акватлон-III»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
2 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 третьей ступени по программе обучения
«Акватлон-III» 2-3 года обучения 2026-27 у.г.**

№ п/ п	Темы	Кол- во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие.	1	1								
2	Развитие подводных видов спорта - акватлон и регби, в России и за рубежом.	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>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	125	15	14	16	15	11	12	15	17	10
	- усовершенствование техники спортивного плавания;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники плавания в ластах;	25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техник на задержке дыхания (апноэ);	10%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование техники и тактики ведения борьбы (акватлон);	20%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- усовершенствование тактических командных действий (подводное регби).	15%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика	5%				+		+		+	+
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня*: - участие в соревнованиях, UTC - зачеты, мастер-классы	4				1		1	1		1
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
Итого практики:		132	15	14	16	16	11	14	16	17	13
Всего часов теории и практики:		144	17	17	18	17	13	15	17	17	13

Учебная группа «Акватлон-III»	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: 00EF7899CEE670F885DFF52528EE27C52A
Владелец: Морозова Лилия Ренатовна
Действителен: с 03.06.2026 до 27.06.2027