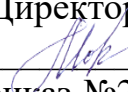


Комитет по образованию администрации Щекинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «30» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
 Л.Р. Морозова  
Приказ №214 от 30.08.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«АКВАТЛОН-1»**


Срок реализации программы: 2 года  
Возраст учащихся: 9-11 лет  
Уровень: базовый

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Трофимова Ольга Викторовна

г.Щекино

1997г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР  / Зотова Е.В.

Подпись

ФИО

«29» августа 2024г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акватлон» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»).

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление 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» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

11. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 « О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Центр детского творчества».

Данная образовательная программа развивает и профилирует занятия спортивными дисциплинами – плавание, прикладное плавание, плавание в классических ластах, апноэ, акватлон и подводное регби, общефизическая подготовка, спортивные игры:

- *Плавание (сокращенно сп.пл.)* – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В нашей программе плавание отвечает за базовую подготовку спортсмена на воде - спортивными способами плавания - вольный стиль (кроль на груди), спина (кроль на спине), брасс, дельфин;
- *Прикладное плавание (сокращенно пр.пл.)* - преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих. Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты. В нашей программе рассматривается как дополнительная подготовка спортсмена на воде.
- *Плавание в классических ластах (сокращенно кл.л.)*– дисциплина подводного спорта, цель которой заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время. Плавание в ластах - движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами без применения каких-либо механизмов. В нашей программе отвечает за базовую подготовку спортсмена на воде;
- *Апноэ (сокращенно ФД)* — фридайвинг, дисциплина подводного спорта, требующих преодоления дистанции спортсменом на задержке дыхания (динамическое апноэ) и в статике (без движения). В нашей программе ФД отвечает за базовую подготовку спортсмена под водой;
- *Акватлон (сокращенно Борьба)* – вид единоборств, дисциплина подводного спорта - подводная борьба в ластах проводится в подводном ринге квадратом 5х5 метров и минимальной глубиной 2,5 м., основанная на захватах и освобождениях с целью захватить одну из ленточек с ноги соперника, закрепленную на манжете у стопы, и первым показать ее на поверхности воды. *Борьба* в нашей программе

занимает место основной профильной дисциплины в подготовке спортсмена;

- *Подводное регби (сокращенно Регби)* – дисциплина командного вида подводного спорта – в команде 12 человек, из которых 6 игроков в воде и 6 на замене, экипированных ластами, масками и трубками. Цель игры состоит в том, чтобы забить мяч, обладающий отрицательной плавучестью, в корзину соперника. Корзины расположены на дне в противоположных концах бассейна. *Регби* в нашей программе занимает место основной профильной дисциплины в подготовке спортсмена;
- *Общезначительная подготовка (сокращенно ОФП)* – в нашей программе отвечает за базовую подготовку спортсмена – силовая работоспособность и физическая выносливость, стабильность и устойчивость.
- *Спортивные игры (сокращенно сп.игры)* – футбол и баскетбол. В нашей программе отвечают за базовую подготовку спортсмена - это концентрированность, скорость, точность, рациональное поведение в работе с командой.

***Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Акватлон.***

Программа направлена на развитие силы и ловкости, укреплению профильных навыков подводного пловца, воспитывает решительность и ответственность за напарника по команде. Навыки, полученные на тренировках и соревнованиях, пригодятся будущим спасателям, водолазам, воинам-десантникам, специалистам других водно-подводных направлений, а также приведут к здоровому образу жизни и безопасному отдыху на воде.

Цикл подготовки подводного пловца данной программы «Акватлон - I,II,III» каждой ступени по 2 года, рассчитан на постоянный рост, знания и профильность обучаемого. Обучение полностью зависимости от

предоставленных нам возможных условий материальной и технической базы, бассейнов.

***Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Спортивные дисциплины подводного спорта - *Акватлон и Регби* – относятся к молодым и развивающимся видам спорта в России. Данные виды спорта развивают чувство коллективизма, а также дают возможность проявить индивидуальные качества, а главное хорошо дополняют друг друга в совместных занятиях и в подготовке спортсмена-разрядника.

***Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Программа «*Акватлон*» выстроена с целью не только физического развития, но и дает воспитанникам уверенность в поведении на воде, воспитывает человеческий фактор – не бояться оказать помощь при виде пострадавшего на воде, развивает физические навыки будущих спасателей.

Программа «*Акватлон*» построена на основных дисциплинах по обучению и совершенствованию подводной борьбе (акватлон) и регби, обучение плаванию и плаванию в ластах, апноэ, общефизической подготовке и спортивных игр.

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы- базовый.

Язык реализации – русский.

### Цели:

- популяризация подводных видов спорта среди молодежи;
- развитие в воспитанниках патриотических, гражданских и нравственных качеств;
- совершенствование общефизического развития, выполнение юношеских и спортивных разрядов:

### Задачи:

#### *Образовательные*

- обучение приемам, атакующих и защитных действий, в акватлоне и регби;
- выполнение разрядных нормативов и требований в соответствии с Единой всероссийской классификацией;
- приобретение опыта судейских навыков.

#### *Развивающие*

- формирование знаний технической и тактической подготовки, мер безопасности;
- развитие физических и волевых качеств;
- участие в соревнованиях и знание правил спорта.

#### *Воспитательные*

- укрепление лидерских качеств - выявление перспективных пловцов для занятий подводным спортом;
- понятия осознанного поведения в команде - профилактика подростковых девиаций;
- поднять интерес к здоровому образу жизни - укрепление здоровья воспитанников занятиями спортом.



**Основными организационными формами** учебно-воспитательного процесса являются учебно-тренировочные занятия и соревнования. Учебно-тренировочные занятия проводятся в объединении групповым или индивидуальным методом.

#### **Адресат программы:**

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек 9-11 лет.  
Количество обучающихся в учебно-спортивной группе – от 10 до 15 чел.

**Продолжительность и режим занятий** зависит от возраста, подготовленности воспитанников и задач тренировки. Программа «АКВАТЛОН - I» рассчитана на 2 года обучения.

*I ступень начального обучения* – первый и второй годы обучения:

1 год – 4 раза в неделю, по 1 часу, общее количество часов в год – 144.

2 год – 4 раза в неделю, по 1 часу, общее количество часов в год – 144.

#### **Возрастные особенности обучающихся.**

Избыточная энергия в возрасте 9-11 лет заставляет ребенка активно действовать и получать удовольствие от своей хорошей физической координации. Им интересны приключения, впечатления и новые физические упражнения.

В данном возрасте быстро развиваются анализирующая и синтезирующая функция головного мозга, совершенствуются двигательные центры. Все органы чувств усиленно развиваются: опорно-двигательный аппарат укрепляется; совершенствуется координация движений.

Поэтому большое внимание в этом возрасте обращаем на развитие координации движений ребенка и формирование у него двигательных навыков.

### **Условия приема на обучение.**

В группы общеобразовательной программы Акватлон могут быть приняты спортсмены:

- на первую ступень, прошедшие курс начальной подготовки плаванию, или впервые вступившие в клуб с соответствующей плавательной подготовкой и возрастной категории, набираемых групп.

Требование:

- медицинское заключение о допуске к занятиям;
- выполнение не ниже 3 юношеского разряда.

Спортсмены могут быть переведены на ступень выше по рекомендации педагога и по собственному желанию, в связи с личными способностями и результативностью, или рекомендованы остаться на данном уровне, в связи с отставанием и невыполнением ЗУНа по уважительным причинам.

Специализация данных видов спорта требует обязательного присутствия на занятиях второго педагога (помощника) задачи, которых распределяются следующим образом:

- первый находится на суше, соблюдая организацию учебного процесса, технику безопасности, подачи звуковых сигналов и выполнение задач тренировки на водной поверхности;
- второй находится на воде и под водой, соблюдая организацию учебного процесса, технику безопасности, выполнение задач тренировки, соблюдение правил соревнований данных видов спорта, на момент происходящего именно на подводной части акватории.

## Учебный план

№ п/п	Наименование (разделы, темы)	1 г.о.	2 г.о.	Формы аттестации (контроля)
1.	<b>ТЕОРИЯ.</b> Вводное занятие. Комплектование групп.	10	1	<i>Беседа</i>
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	<i>Беседа</i>
3.	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	3	3	<i>Беседа</i>
4.	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	1	1	<i>Беседа</i>
5.	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	1	1	<i>Беседа</i>
6.	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	4	4	<i>Беседа</i>
7.	Правила соревнований.	3	3	<i>Беседа Вопросы - ответы</i>
8.	<b>ПРАКТИКА.</b> Общая физическая подготовка. (СФУ)	<b>34</b>	<b>34</b>	<i>зачет</i>
9.	Специальная физическая подготовка (СФП): - Закрепление техники спортивного плавания - Обучение. Техники плавания в классических ластах. - Обучение. Апноэ. - Обучение. Техника подводной борьбы в ластах. - Игры на воде.	<b>78</b> 25% 25% 5% 35% 10%	<b>87</b> 20% 30% 5% 35% 10%	<i>Контрольные заплывы Открытые уроки Зачеты Спарринги Работа в команде</i>
10.	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства: - участие в соревнованиях - зачеты, открытые уроки	<b>8</b>	<b>8</b>	<i>соревнование</i>
	Теория	24	15	
	Практика	116	125	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

## Содержание программы обучения «Акватлон I ступень»

### Теоретические занятия.

#### Тема 1: Вводное занятие.

Знакомство с расписанием занятий, педагогами и родителями. Ознакомление с планом работ на год. Личный план на год, режим дня, недели. Оформление заявления, договора и согласия. (см. приложение № 3).

#### Тема 2: Инструктаж по технике безопасности

Характер проведения занятия по технике безопасности несет в себе осмысление и понятие воспитанником каждого параграфа из правил поведения во время - переезда на занятия и домой, проведения тренировки, пользования душем и соблюдения ежедневно личной гигиены, пожарной безопасности. (см. приложение ТБ)

#### Тема 3: Что такое акватлон. Определение и его разновидности.

История развития акватлона. Значение и применение навыков акватлона в жизни. Разделы акватлона. Акватлон – здоровье! Акватлон-профессионализм!

#### Тема 4: Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.

Знакомьтесь комплект №1 - маска (очки), ласты, дыхательная трубка, который используется на занятиях и соревнованиях по подводному спорту.

Научить спортсмена умелому пользованию личным снаряжением и регулированию. Эксплуатация и хранение подводного снаряжения и оборудования.

#### Тема 5: Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.

Общие гигиенические требования при занятиях подводным спортом. Режим питания. Гигиена сна. Уход за кожным покровом, волосами. Гигиена полости рта. Уход за нижними и верхними конечностями.

Объяснить причины возникновения специфических заболеваний и меры по их предотвращению в кратком изложении проблем: обжим лица, давление, переохлаждение.

#### Тема 6: Техника плавания.

Знания основных техник плавания необходимо акватлонисту для достижения мастерства в подводном спорте.

Изучается техника 4х стилей плавания - кролем на груди и на спине, дельфином и брассом

#### Тема 7: Правила соревнований по спортивным дисциплинам.

##### 7.1. Плавание

##### 7.2. Плавание в ластах

##### 7.3. Акватлон

### **Практические занятия.**

#### Тема 8: Общая физическая подготовка. (ОФП)

Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитание волевых качеств. Задачи решаются путем применения физических упражнений из сопутствующих видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, самооборона, борьба).

Воспитание волевых качеств осуществляется в неразрывной связи с развитием физических качеств. Специальные физические упражнения (СФУ) подготавливают суставы и группы мышц к нагрузкам и гибкости.

#### Тема 9: Специальная физическая подготовка. (СФП)

9.1. **Спортивное плавание.** Обучение, закрепление и совершенствование техники плавания стилем кролем на груди и спине, брасс, дельфин. Отработка техник исполнения:

- спортивных стартов из воды, с бортика и тумбочки;
- поворотов при плавании на груди и спине.
- свободных прыжков и схода в воду с бортика и тумбочки.

9.2. **Плавание в ластах.** Совершенствование плавания в ластах способом кроль и дельфин. Ныряние в длину и глубину. Старты. Повороты. Прыжки и сходы в воду с бортика, тумбочки.

### 9.3. **Апноэ.**

*В статике* - умения находиться под водой на одном вдохе;

*В динамике* - передвигаться, плавать на задержке дыхания. Используем подводные лабиринты из колец с изменением направления движения.

9.4. **Акватлон.** Научить воспринимать акватлон, как игру и производить действия под водой с поставленной задачей:

- старты – уход под воду по сигналу используя технику брасса и дельфина;
- скоростное передвижение под водой – развороты, кувырки с использованием соперника и дна бассейна;
- атаковать – научиться находить короткий путь к цели с помощью захватов и перехватов руками;
- защищаться – уметь принимать позицию неудобную для атаки своему сопернику.

9.5. **Игры на воде.** Настроиться на расслабление, снять усталость. Играем в салки в воде с мячом и без мяча. Используем эстафеты и веселые старты для взаимной поддержки и командного духа.

Тема 10: Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства:

## Ожидаемые результаты

Спортсмен, занимающийся по программе Акватлон I ступени:

### должен знать:

- меры безопасности и правила поведения на тренировке в бассейне, на открытой воде и при проведении соревнований;
- технику плавания без ласт и в ластах;
- технику свободных прыжков (с высоты бортика), старта (акватлониста) и поворота (маятником);
- назначение и устройство подводного снаряжения – комплект №1;
- правила грамотной эксплуатации подводного снаряжения (к-кт №1);
- правила соревнований (по плаванию, плаванию в ластах, акватлона);
- нормативы выполнения юношеских разрядов и зачетов (по плаванию в ластах, акватлона).

### должен уметь:

- грамотно пользоваться подводным снаряжением (комплект №1);
- устранить неисправность личного снаряжения (поправить ремешок, стекло в маске);
- безопасно входить в воду (в снаряжении, без снаряжения) и выходить из воды;
- оценивать свои силы и ошибки;
- работать на задержке дыхания под водой до 20 секунд, в статическом положении до 30 секунд;
- защищаться от нападения и вести бесконтактный бой;
- срывать и показывать ленточку над поверхностью воды;
- при погружениях, свободно двигаясь во всех направлениях, осознавать где “верх”, а где “низ”.

### должен приобрести навыки:

- по плаванию кролем на груди, на спине, брассом, дельфином - 50 м.;
- по плаванию в классических ластах – 50м., 100 м., 200м.;

- нырять в длину и глубину без ласт – 2- 4 м.;
- нырять в длину в ластах – 12,5-25 метров;
- выполнения подводного слалома ( 1,5м.) протяженностью до 10м.;
- поднимать с глубины 2 метра груз весом 0,5 кг.;
- ведения свободного боя на мелкой части бассейна с элементами самозащиты, ухода и подхода к сопернику при акватлоне.
- выполнения норматива спортсмена массовых разрядов по подводному спорту не ниже 2-3 юн. разряда.

#### **Условия реализации.**

Плавательные бассейны для занятий с детьми располагаются на базе ФОКа ГУ ТО УСС (г.Щекино) и Дома Спорта «Юбилейный» Щекиноазот (р.п.Первомайский). Бассейны крытые универсальные, длина 25 м, глубина бассейна ФОКа 130/190, бассейна ДС 130/350. Температура: воды 25-27 градусов, воздуха 28-29 градусов

#### **Кадровое обеспечение.**

Для успешной реализации программы «Акватлон I» работают педагоги дополнительного образования:

- **Трофимова Ольга Викторовна** с высшим профессиональным образованием и высшей квалификационной категорией, мастер спорта по подводному спорту, награждена знаком “Отличник физической культуры и спорта”, член сборной России по акватлону и подводному регби 1992 - 2005г., судья Первой категории; удостоена звания “Лучший учитель 2000 года” г. Щекино и Щекинского района, матрос – спасатель, инструктор по плаванию на открытой воде.

- **Абрамичева Анастасия Анатольевна** с высшим образованием и профессиональной переподготовки – педагог дополнительного образования, кандидат в мастера спорта, член сборной России по акватлону и подводному регби 2009 - 2012г., судья Первой категории, матрос – спасатель, инструктор по плаванию на открытой воде.



## **Методическое обеспечение.**

### ***1. Материально-технические средства***

Для выполнения данной программы используем спортивные базы:

#### **1. Стационарные:**

- Бассейн ДС «Юбилейный»,
- Бассейн ГУ ТО УСС г.Щекино.
- помещения МБУ ДО «Центр детского творчества»

#### **2. Спортивное снаряжение для организации занятий:**

- плавательные доски, колобашки;
- для акватлона: манжеты и ленты, кольца, ринг;
- для регби: мячи с отрицательной плавучестью, корзины;

#### **3. Личное снаряжение для занятий:**

- ласты, маска, трубка
- купальник/плавки

### ***2. Формы организации занятий:***

Командные - формирование у обучающихся представление об основных принципах создания команды и успешной командной работы;

Групповые - это базовая программа и методики, разработанные для коллективного пользования.

### ***3. Принципы и методы организации занятий:***

Метод объяснения, метод наблюдения, метод круговой тренировки, беседы, демонстрационный.

### ***4. Форма подведения итогов***

Сдача зачетных нормативов

Открытые занятия

Рейтинг объединения;

Соревнования.

### **Литература для педагогов.**

1. И. Островский «Акватлон спорт боевых пловцов», Ростов-на-Дону. Феникс – 2007.
2. Руководство по подводному спорту в организациях ДОСААФ, (РПС-79), М., 1979.
3. Снаряжение спортсмена-подводника. Сборник статей. М.: ДОСААФ, 1962.
4. Мазуров И. Подготовка подводного пловца. М.: ДОСААФ, 1974.
5. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. М.: Физкультура и спорт, 1975.
6. Периодический выпуск журнала «Спортсмен-подводник» (1973-1988 г.г.).
7. Д.Орлов, М.Сафонов. «Я с аквалангом знакомлюсь и становлюсь мастером». М. Русский университет, 2000г.
8. Алан Маутин. Руководство. Подводное плавание. М. «Интербук-бизнес» 2000г.

### **Литература для детей**

1. И.Островский. «Акватлон - спорт боевых пловцов», Ростов-на-Дону Феникс – 2007
2. Тюрин В. «Внимание, глубина». М.: ДОСААФ, 1974.
3. Д.Орлов, М.Сафонов. «Я с аквалангом... знакомлюсь и становлюсь мастером». М. Русский университет, 2000г.

### **Литература для родителей.**

1. И.Островский. «Акватлон спорт боевых пловцов», Ростов-на-Дону Феникс – 2007г.
2. Тюрин В. «Внимание, глубина». М.: ДОСААФ, 1974.

**Календарный учебный график (общий)**

<i>Год обучения, группа</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год, 1 группа А - I	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в</u> <u>неделю по 1</u> <u>часу (40</u> <u>минут)</u>
2 год, 2 группа А - I	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в</u> <u>неделю по 1</u> <u>часа (40</u> <u>минут)</u>

## Приложение 2

### Сетка зачетов, контрольных нормативов, игр 2023-24уч.год

№	Дисциплины	Месяц уч/сп года соревнования, зачеты, тестирование						
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	<b>Плавание спортивное</b>							
	100м. к-с							+
	50м. спина	+					+	
	<b>50м. в/ст.</b>		+			+		
	50м. брасс			+				
	50м. дельфин				+			
2	<b>Плавание в классических ластах</b>	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
	400м.	+				+		
	200м.		+				+	
	100м.			+				+
	50м.		+		+		+	
3	<b>Апноэ</b>	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
	статика		+		+		+	
	динамика		+		+		+	
4	<b>Акватлон</b>	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
	«ФОРВАРД КЛУБА»		+		+	+	+	+
	СКОРОСТНОЙ РАУНД			+			+	
	Тест 1		+					+
	Тест 2				+			+
5	<b>Регби</b>	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
	«ИГРА ГОДА»	+	+	+	+	+	+	+
	«Бомбардир, Вратарь -ГОДА»	+	+	+	+	+	+	+
	Тест 1		+			+		
	Тест 2			+			+	
6	<b>ОФП</b>	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель	Май
	НОРМАТИВЫ				+			+

### Приложение 3

## Учебно-тематический план первой ступени по программе обучения «Акватлон-I» 1 г.о. 2023-2024у.г.

№ №	Темы	Кол-во час в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретические занятия:</b>											
1	Вводное занятие. Комплектование группы	<b>1</b>	1								
2	Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	1				1				
3	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	<b>1</b>			1						
4	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	<b>1</b>		1							
5	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	<b>1</b>				1					
6	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	<b>4</b>	1		1		1		1		
7	Правила соревнования.	<b>2</b>		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>Практические занятия:</b>											
1.	<b>ОФП - общая физическая подготовка</b> <i>– общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	<b>12</b>	-	2	2	2	1	1	2	2	-
2.	<b>СФП - специальная физическая подготовка:</b> <i>- Закрепление техники спортивного плавания</i> <i>- Обучение. Техники плавания в ластах.</i> <i>- Обучение. Апноэ.</i> <i>- Обучение. Техника подводной борьбы в ластах.</i> <i>- Игры на воде.</i>	<b>113</b>	14	13	12	13	11	12	13	14	11
		25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		5%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		35%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		10%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<b>Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства:</b> <i>- участие в соревнованиях,</i> <i>- зачеты, открытые уроки</i>	<b>5</b>									
				1	1	1			1	1	
4	<b>Мероприятия посвященные государственным праздникам.</b>	<b>2</b>						1			1
	<b>Итого практики:</b>	<b>132</b>	14	16	15	16	12	14	16	17	12
	<b>Всего часов теории и практики:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>12</b>

Учебная группа <i>Акватлон-I</i>	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
1г.о.	144	4	36	10

**Учебно-тематический план первой ступени по программе обучения  
«Акватлон-І» 2 г.о. 2023-2024 уч.г.**

№ №	Темы	Кол-во час в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретические занятия:</b>											
1	Вводное занятие. Комплектование группы	<b>1</b>	1								
2	Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	1				1				
3	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	<b>1</b>			1						
4	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	<b>1</b>		1							
5	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	<b>1</b>				1					
6	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	<b>4</b>	1		1		1		1		
7	Правила соревнования.	<b>2</b>		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>Практические занятия:</b>											
1.	<b>ОФП - общая физическая подготовка</b> <i>– общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	<b>12</b>	-	2	2	2	1	1	2	2	-
2.	<b>СФП - специальная физическая подготовка:</b> <i>- Закрепление техники спортивного плавания</i> <i>- Обучение. Техники плавания в ластах.</i> <i>- Обучение. Апноэ.</i> <i>- Обучение. Техника подводной борьбы в ластах.</i> <i>- Игры на воде.</i>	<b>113</b>	14	13	12	13	11	12	13	14	11
		25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		25%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		5%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		35%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		10%	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<b>Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства:</b> <i>- участие в соревнованиях,</i> <i>- зачеты, открытые уроки</i>	<b>5</b>									
				1	1	1			1	1	
4	<b>Мероприятия посвященные государственным праздникам.</b>	2						1			1
	<b>Итого практики:</b>	<b>132</b>	14	16	15	16	12	14	16	17	12
	<b>Всего часов теории и практики:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>12</b>

Учебная группа <i>Акватлон-І</i>	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
2г.о.	144	4	36	10