


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

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2024г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
Л.Р. Морозова  
Приказ №214 «30» августа  
2024 г.



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


Срок реализации программы: до 2 лет  
Возраст учащихся:  
II ступени – 12-14 лет  
Уровень: углубленный

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;
- *Общеспортивная подготовка (сокращенно ОСП)* – 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 зависит 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- углубленный.

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 12-14 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 - II» рассчитана на 3 года обучения.

*II ступень совершенствования навыков обучения* – первый, второй, третий год 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.**

Возраст от 12 до 18 лет характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Организация учебной деятельности на этой ступени программы Акватлон является важнейшей и сложнейшей задачей для педагога.

### **Условия приема на обучение.**

В группы общеобразовательной программы Акватлон могут быть приняты спортсмены:

- на вторую ступень, прошедшие курс подготовки I ступени или впервые вступившие с ЗУН I ступени и соответственно возрасту, данных учебно-спортивных групп.

Требование:

- медицинское заключение о допуске к занятиям;
- выполнение не ниже 2 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		Беседа
2.	Краткая история возникновения и значения подводных видов спорта	1	2	Беседа
3.	Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводным видам спорта.	2	2	Беседа
4.	Подводное снаряжение, оборудование и его эксплуатация.	1	1	Беседа
5.	Специфические заболевания спортсмена-подводника.	2	2	Беседа
6.	Изучение техники ведения игры в акватлоне и регби.	6	6	Беседа
7.	Правила соревнования.	2	2	Беседа
8.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2	2	Беседа
9.	<b>ПРАКТИКА.</b> Общая физическая подготовка. (ОФП)	64	72	Зачеты
10.	Совершенствование специальной физической подготовки (СФП): - техники спортивного плавания; - техники плавания в ластах; - апноэ; - техники и тактики борьбы в ластах. - Обучение. Подводное регби - Судейская практика	100	100	Зачеты, соревнования
		25%	15%	
		25%	25%	
		10%	10%	
		20%	25%	
		15%	20%	
	5%	5%		
11.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2	2	Зачеты
12.	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства (соревнования, зачеты, мастер классы)	24	24	Участие в соревнованиях судейская практика
	<b>Теория</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	
	<b>Практика</b>	<b>190</b>	<b>198</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

## Содержание

### Теоретические занятия.

#### Тема 1: Вводное занятие. Комплектование групп.

Распределение по группам, знакомство с расписанием занятий и педагогами. Ознакомление учащихся с планом работ на год. Личный план на год, режим дня, недели. Оформление заявления, договора и согласия. (см. приложение № 3).

#### Тема 2: Краткая история возникновения и значения подводных видов спорта.

Первые погружения. Технические изобретения для подводных погружений. Законы природы и подводное плавание. История и развитие подводной борьбы в России и за рубежом. Подводный спорт – один из военно-технических видов спорта. Развитие подводных игр в России и за рубежом. Просмотр видеофильмов о подводных видах спорта.

#### Тема 3: Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводным видам спорта.

Каждый воспитанник должен знать меры безопасности и правила поведения в спортивных сооружениях. Расписавшись в журнале прохождения Т/Б воспитанник получает допуск к занятиям или участию в соревнованиях (см. приложение ТБ).

#### Тема 4: Подводное снаряжение, оборудование и его эксплуатация. Комплектация спортивного подводного снаряжения.

На занятиях и соревнованиях по плаванию в ластах, акватлону и подводному регби используется снаряжение: маска, ласты, дыхательная трубка. Комплектация и использование в подводном спорте «комплекта №1».

#### Тема 5: Специфические заболевания спортсмена-подводника.

Объяснить причины возникновения специфических заболеваний и меры по их предотвращению (в полном изложении):

- Обжим лица.
- Баротравма уха и придаточных полостей носа.
- Баротравма легких.

- Переохлаждение.

Тема 6: Изучение техники ведения игры в акватлоне и регби.

Раскрывается с помощью разработанных методик ведущих спортивных школ, на рассмотрении циклограмм, видеокассет основных техник плавания, подводной борьбы и регби, необходимых акватлонисту для достижения мастерства. Строится на обсуждении и индивидуальном подходе к каждому воспитаннику.

*Подводная борьба* – Ведение борьбы. Атака и защита. (см. приложение №5)

*Подводное регби* – Умение вести мяч. Выполнение индивидуальных задач вратаря, защитника, атакующего в команде.

Тема 7: Правила соревнований по акватлону и подводному регби.

Участие в судейских семинарах. Знания правил и обязанностей судей при проведении соревнований по акватлону и регби.

Тема 8: Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Признаки ЧП. Утопление. Основные принципы первой помощи. (см. приложение №7).

### **Практические занятия.**

Тема 9: Общая физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитание волевых качеств. Задачи решаются путем применения физических упражнений и из других видов спорта - гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, самооборона. Отработка захватов и освобождение от захватов (атака, защита) на суше.

Воспитание волевых качеств осуществляется в неразрывной связи с совершенствованием физических качеств.

Тема 10: Специальная физическая подготовка.

Техническая и тактическая подготовка в развитие специальных способностей. При равной физической подготовке спортсменов победу одержит тот, кто окажется более подготовленным в тактическом и техническом отношении. Правильное распределение силы, применение

различных скоростей, тактики, атаки, уходов и “задержания”. Планирование (перед стартом) прохождения дистанции в целом и на отдельных отрезках.

10.1. Спортивное плавание – кролем на груди и спине, брасс и дельфин. Старты. Повороты.

10.2. Плавание в ластах. Плавание в комплекте №1 способом кроль и дельфин. Старты. Повороты

10.3. Апноэ. Подводная гимнастика.

10.4. Акватлон. Проведение поединков и определение ошибок. Индивидуальный подход к защите и атаке. Ведение свободного боя на мелкой и глубокой части бассейна.

10.5. Подводное регби. Ведение мяча - передачи, броски. Разработка командных действий в борьбе за мяч. Создание искусственно сложных ситуаций и отработка ответного реагирования.

10.6. Судейская практика. Принять участие в судействе соревнований по подводному спорту в качестве судьи стажера.

Тема 11: Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Первый этап – подъем на поверхность. Транспортировка. Первая медицинская помощь. Положение восстановления сознания. (См. приложение № 7).

Тема 12: Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства:

Участие в соревнованиях.

## **Ожидаемые результаты**

Спортсмен, обучающийся по программе «Акваатлон II»:

**должен знать:** - меры безопасности и правила поведения в бассейне, на тренировке и соревнованиях;

- технику плавания без ласт и в ластах;
- технику различных прыжков, спортивного старта (пловца, акваатлониста, регбиста) и скоростного поворота;
- правила проведения соревнований (по плаванию в ластах, акваатлона, регби);
- нормативы выполнения спортивных разрядов и зачетов (по плаванию в ластах, акваатлона и регби);

**должен уметь:**

- безопасно входить в воду (в снаряжении, без снаряжения) и выходить из воды;
- оценивать свои силы и ошибки, а также своего соперника;
- работать на задержке дыхания под водой 30 секунд, в статическом положении до 60-80 секунд;
- защищаться и нападать, делать захваты и освобождения, вести контактный бой;
- работать под водой без маски;
- при погружениях, двигаться вокруг своей оси, осознавать где “верх”, “низ”, “вправо”, “влево”.
- устранить неисправность личного снаряжения (подтек маски, натяжение ремешков, крепление загубника);
- уметь плавать на воде и под водой во всех направлениях эффективно и экономично.

**должен приобрести навыки:**

- плавания кролем на груди – 50, 100 м.;
- комплексное плавание (дельфин, спина, брасс, кроль) – 100 м.;

- плавания в ластах – 1000 м.;
- нырять в длину без ласт – 25 метров;
- нырять в длину в ластах – 25-50 метров;
- ведения контактного боя на глубокой и мелкой части бассейна;
- поднимать с глубины 3 метра груз весом до 5 кг.;
- самозащиты, ухода от соперника, захваты и освобождения.
- вести командную игру в регби.
- выполнять и соответствовать нормативу спортсмена массовых разрядов по подводному спорту не ниже 1 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 II» работает педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием и высшей квалификационной категорией.

**Трофимова Ольга Викторовна** 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.



## **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 досточки, 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.

## Приложение 1

### 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 п/гр А А - II	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в неделю по 1 часу (40 минут)</u>
1 год, 2 п/гр В А - II	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в неделю по 1 часу (40 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 второй ступени по программе обучения  
«Акватлон-II» 1 года обучения 2023-24у.г.**

№ п/п	Темы	Кол-во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретические занятия:</b>											
1	Вводное занятие. Комплектование групп	10	10								
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.	2			1			1			
6	Изучение техники ведения игры в акватлоне и регби.	6			1	1	1	1	1	1	
7	Правила соревнования.	2		1				1			
8	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2									2
	<b>Итого теории:</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Практические занятия:</b>											
1.	<b>ОФП - общая физическая подготовка –</b> <i>общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	<b>СФП - специальная физическая подготовка:</b>	<b>128</b>	11	17	18	18	14	12	14	14	9
	- 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	<b>Оказание первой помощи пострадавшему на воде</b>	<b>2</b>									2
4	<b>Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства:</b>	<b>20</b>									
	- участие в соревнованиях			3		2		1	2	1	1
	- зачеты, открытые уроки				1		1	1	1	1	1
5	<b>Мероприятия посвященные государственным праздникам.</b>	<b>4</b>						2			2
	<b>Итого практики:</b>	<b>154</b>	11	20	19	20	15	16	21	20	14
	<b>Всего часов теории и практики:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>16</b>

Учебная группа «Акватлон-II»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
№3А 1 г.о.	144	4	36	10
№3В 1 г.о.	144	4	36	10