


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 3 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. Растущий интерес и общедоступность просматривается в результатах проведения первенств и чемпионатов, всероссийских и международных соревнованиях. 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.

За основу программы «*Акватлон*» взята типовая «Программа подготовки спортсменов-разрядников по подводному спорту» и 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 юношей и девушек 15-17 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 - III» рассчитана на 2 года обучения.

III ступень усовершенствования обучения – первый и второй – 4 часа в неделю, общее количество часов в год – 144.

Требование – выполнение не ниже 3-2 спортивного разряда, так как данные возрастные группы дают кандидатов в сборные команды области, России, для участия во всероссийских и российских, международных соревнованиях по акватлону и подводному регби.

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 1 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.	ТЕОРИЯ. Вводное занятие. Комплектование групп.	8		Беседа
2.	Развитие подводных видов спорта - акватлон и регби в России и за рубежом.	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.	Совершенствование техники атаки и защиты в акватлоне и регби.	6	6	Беседа
7.	Правила соревнования.	2	2	Беседа
8.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2	2	Беседа
9.	ПРАКТИКА. (ОФП) Общая физическая подготовка. Общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше.	28	28	Зачеты
10.	Усовершенствование специальной физической подготовки (СФП): - спортивного плавания; - плавания в классических ластах; - апноэ; - техники и тактики борьбы в ластах; - подводное регби. Судейская практика	70	76	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, УТС, мастер-классы)	20	20	Участие в соревнованиях судейская практика
	Теория	24	18	
	Практика	120	126	
	Всего	144	144	

Содержание программы второй ступени обучения «Акватлон III».

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: Развитие подводных видов спорта - акватлон и регби в России и за рубежом.

Развитие подводной борьбы в России и за рубежом. Развитие подводных игр за рубежом и становление в России.

Тема 3: Меры безопасности на занятиях и соревнованиях по подводному спорту.

Каждый воспитанник должен знать технику безопасности и правила поведения в спортивных сооружениях. Расписавшись в журнале прохождения Т/Б воспитанник получает допуск к занятиям или участию в соревнованиях (см. приложение № 4).

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

На занятиях и соревнованиях по подводному спорту (плавание в ластах, акватлон, регби) используется - комплект №1 - маска, дыхательная трубка и ласты. Контактность спортсменов в борьбе и игре под водой требует индивидуального подхода к выбору крепления маски и трубки, а также особое внимание к ЗАЩИТЕ от ударов и столкновений:

1. шапка с защитой ушей с протекторами (от травмы барабанных перепонок) и уплотнений, смягчающих удары,
2. плавательный костюм с защитой паховой зоны для мальчиков и грудной области для девочек).

Правильное использование и хранение личного снаряжения – гигиена и сохранность.

Тема 5: Медицинское обеспечение.

5.1. Задачи и организация медицинского обеспечения:

- медицинский отбор и ежегодные переосвидетельствования спортсменов – подводников;
- медицинское наблюдение и контроль за состоянием здоровья спортсменов – подводников в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за состоянием снаряжения и оборудования;

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиена спортсмена-подводника.

- Значение и содержание врачебного контроля, самоконтроля и гигиены при тренировке спортсмена-подводника. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

- 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.

- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, сауна, купание, обтирание, обливание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

5.3. Специфические заболевания спортсмена-подводника.

Причины возникновения специфических заболеваний и меры их предотвращения:

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

Тема 6: Совершенствование знаний методик техники и тактики.

Раскрывается с помощью разработанных методик ведущих спортивных школ, на рассмотрении циклограмм, видеокассет основных техник плавания, необходимых акватлонисту для достижения мастерства:

6.1. Совершенствование знаний методик техники плавания.

Применение способов плавания при выполнении упражнения ныряние в длину и в глубину.

6.2. Подводная борьба, подводное регби.

Старт. Атака и защита. Показ ленточки над поверхностью воды (см. приложение №5).

6.3. Рейтинг отделения “Акватлон” (3 ступень).

Что такое рейтинг? Его значение в программе подготовки акватлониста (см. приложение №6).

Тема 7: Правила соревнований.

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

Тема 8: Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Признаки ЧП. Утопление. Основные принципы первой помощи. Первый этап – подъем на поверхность. Транспортировка. Первая медицинская помощь. Положение восстановления сознания. Кардиопульмональная реанимация. (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 из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, самооборона).

Занятия проводятся как на суше, так и на воде. Воспитание волевых качеств осуществляется в неразрывной связи с совершенствованием физических качеств.

Тема 10: Специальная физическая подготовка.

Плавание. Плавание в ластах. Старты и повороты. Ныряние в длину. Ныряние в длину в комплекте №1. Плавание в комплекте №1. Плавание под водой с переменной направления – подводные лабиринты. Основы апное. Захваты и освобождения. Ведение мяча под водой - передачи, броски, финты.

Применение приемов и успешные действия в ходе состязаний. При равной физической и технической подготовке спортсменов победу одержит тот, кто окажется более грамотным и подготовленным с тактической стороны.

Совершенствование.

10.1. Техническая подготовка:

Техника плавания в ластах, подводного плавания и ныряния. Методика изучения и совершенствования техники старта акватлониста. Техника борьбы под водой в единоборствах и за мяч в регби (подводящие тренировочные задания на суше, в воде на глубине 1,5м.). Отработка понятий “защита” и “нападение”.

10.2. Тактическая подготовка.

Изучение проведенных боев, поединков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Создание искусственно сложных ситуаций и отработка ответного реагирования. Развитие специальных, индивидуальных способностей. Правильное распределение силы, применение различных скоростей, тактики, атаки, уходов и задержания (борьбы). Планирование прохождения дистанции в целом и на отдельных коротких отрезках (фрагменты игры).

Судейская практика.

Принимать участие в судействе соревнований в качестве судьи (по выбору) из перечисленного (выше) списка теоретических занятий.

Тема 11. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

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

Оказание первой помощи потерпевшему на воде.

Тема 12: Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства.

- участие в соревнованиях – областного, регионального, российского и всероссийского уровня;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- проведение и сдача зачетов по всем дисциплинам программы;
- мастер-классы.

Ожидаемые результаты

Спортсмен, обучающийся по программе Акватлон III:

должен ЗНАТЬ (самостоятельно объяснить):

- меры безопасности и правила поведения в бассейне, на тренировке и соревнованиях;
- технику плавания без ласт и в ластах;
- технику старта (пловца, акватлониста , регбиста), скоростного поворота;
- назначение и устройство подводного снаряжения, их различие для спортсмена скоростного плавания, акватлониста и регбиста;
- правила грамотной эксплуатации подводного снаряжения;
- правила проведения соревнований (по акватлона, регби);
- нормативы выполнения спортивных разрядов (в ластах, акватлона и регби);

должен уметь (в совершенстве):

- безопасно входить и выходить из воды (в снаряжении, без снаряжения);
- оценивать свои силы и ошибки, а также рассчитывать действия своего соперника;

- работать на задержке дыхания под водой до 45 секунд, в статическом положении от 80 до 120 секунд;
- защищаться и нападать, делать захваты и освобождения, вести контактный и бесконтактный бой;
- работать под водой без маски, без ласт;
- срывать и показывать ленточку над поверхностью воды, проделывая сложный путь перехватов;
- при погружениях, целенаправленно двигаясь вокруг своей оси, делая финты во всех направлениях, осознавать где “верх”, “низ”, “вправо”, “влево”;
- грамотно пользоваться подводным снаряжением;
- проводить подгонку подводного личного снаряжения и устранить неисправность (ремонт);
- уметь двигаться на воде и под водой во всех направлениях эффективно и экономично;
- оказать первую помощь пострадавшему на воде и под водой.

должен приобрести навыки (в совершенстве):

- плавания кролем и дельфином на груди, на спине, на боку;
- ныряния в длину без ласт – 25 метров;
- ныряния в длину в ластах – 50метров;
- выполнения тестовых упражнений (акватлон, регби);
- ведения контактного боя на глубокой и мелкой части бассейна;
- поднятия с глубины 3 метров человека оказывающего сопротивление;
- самозащиты, ухода и захода к сопернику, захваты и освобождения;
- транспортировки пострадавшего.

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» работают педагоги дополнительного образования:

- **Проскурин Андрей Александрович** с высшим профессиональным образованием и высшей квалификационной категорией, Мастер спорта, член сборной России по акватлону и подводному регби 2005-2019 гг., судья Первой категории, спасатель 1 класса.

- **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 – 2012гг., 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 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 - III	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в</u> <u>неделю по 1</u> <u>часу (1=40</u> <u>минут)</u>
1 год, 2 п/гр В А - III	01.09.23	31.05.24	36	4	144	<u>4 раза в</u> <u>неделю по 1</u> <u>часу (1=40</u> <u>минут)</u>

Приложение 2

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

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

Приложение 3

Учебно-тематический план третьей ступени по программе обучения «Акватлон-III» 1 года обучения 2023-24у.г. *пдо Абрамичева А.А.*

№ п/ п	Темы	Кол- во час. в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие. Комплектование групп	8	8								
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.	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
	Итого теории:	24	11	3	2	1	2	3	1	1	2
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – <i>общиеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	28	3	4	5	5	3	4	4	4	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка:	70	6	8	10	8	8	5	9	10	6
	- 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	2									2
4	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства: <i>- участие в соревнованиях, УТС</i> <i>- зачеты, мастер-классы</i>	16									
				3		3		2	3		3
				1	1	1		1	1	1	
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	4						2			2
	Итого практики:	120	10	20	19	20	15	16	21	20	13
	Всего часов теории и практики:	144	21	23	21	21	17	19	22	21	15

Учебная группа «Акватлон-III»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
№2А 1 г.о.	144	4	36	10
№2В 1 г.о.	144	4	36	10

**Учебно-тематический план третьей ступени по программе обучения
«Акватлон-III» 2 года обучения 2023-24у.г. пдо Проскурин А.А.**

№ 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.	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
	Итого теории:	17	2	3	2	1	2	3	1	1	2
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – <i>общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка: <i>- усовершенствование техники спортивного плавания;</i> <i>- усовершенствование техники плавания в ластах;</i> <i>- усовершенствование техник на задержке дыхания (апноэ);</i> <i>- усовершенствование техники и тактики ведения борьбы (акватлон);</i> <i>- усовершенствование тактических командных действий (подводное регби).</i> <i>Судейская практика</i>	268	32	37	36	30	25	31	31	31	15
	<i>25%</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>25%</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>10%</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>20%</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>15%</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<i>5%</i>					+		+		+	+
3	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	1									1
4	Повышение спортивного уровня и профессионального мастерства: <i>- участие в соревнованиях, УТС</i> <i>- зачеты, мастер-классы</i>	24		3		5		5	5	5	1
5	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	6				2		2			2
	Итого практики:	120	32	40	36	37	25	36	36	38	19
	Всего часов теории и практики:	144	36	43	38	39	29	38	39	40	22

Учебная группа «Акватлон-III»	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
2 г.о.	144	4	36	12