

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 14 » 09 2022 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»
А.В. Шпаков
« 14 » 09 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Парашютный спорт»

Спортивно-оздоровительные группы
Возраст учащихся: 14 – 18 лет,
Срок реализации 4 года (1296 ч.)

(редакция от 2022 года)

Автор – составитель:
Безруков Павел Павлович
тренер-преподаватель,
Ханова Ирина Александровна
инструктор-методист

Невьянск
2021 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.3.1. Учебный план.....	11
1.3.1.1. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» первого года обучения.....	11
1.3.1.2. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» второго года обучения.....	15
1.3.1.3. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» третьего года обучения.....	19
1.3.1.4. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» четвертого года обучения.....	23
1.4. Планируемые результаты.....	30
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	32
2.1. Календарный учебный график.....	32
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	36
Список литературы.....	38
Приложения.....	39

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Парашютизм – это необыкновенный вид спорта. Он затрагивает глубинные чувства. С помощью прыжка человек реализует устремления, психологические потребности и цели.

Спортсмены-парашютисты не мыслят жизни без риска и будни без адреналина кажутся им скучными. В поисках острых ощущений совершаются прыжки с очень большой высоты и выполняют невероятные трюки в воздухе. Такие полеты, особенно в первый раз, являются серьезным стрессом для организма, поэтому состояние здоровья спортсмена должно быть идеальным. Воздержаться от такого вида экстрима лучше тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, нервными и психическими расстройствами, имеет повышенное или пониженное давление, травмы опорно-двигательного аппарата и черепа.

Перед полетом обязательно необходима консультация врача, так как прыжок с парашютом – достаточно серьезный поступок, поэтому нужно ответственно отнестись к своему здоровью.

Парашютизм имеет исключительно большое значение в том отношении, что занятие им укрепляет физическое состояние и вырабатывает высокие моральные качества.

Парашютный спорт содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание алгоритма действий спортсмена на всех этапах прыжка, развивает память и логическое мышление. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

Парашютный спорт – вид авиационного спорта, в котором человек, экипированный парашютом, отделяется от летательного аппарата (самолета, аэростата и т.п.) и в воздухе в свободном падении и в падении-планировании под куполом парашюта выполняет ряд движений (комплекс акробатических фигур и т.п.), с последующим приземлением. Для успешного приземления спортсмену необходим парашют.

В свободном падении парашютист находится очень короткое время. При прыжке с 4000 тысяч метров на прыжок уходит всего 60 секунд. Скорость падения парашютиста, в среднем, 50-60 м/сек (или 180-200 км/ч). Благодаря такой скорости парашютист имеет возможность свободно передвигаться в воздухе, используя в качестве «руля» те или иные части своего тела (руки, ноги и т.д.).

Виды парашютного спорта:

- классический парашютизм (комплекс индивидуальной акробатики и точность приземления);
- атлетическое многоборье;
- Параски.

Прыжки на точность приземления – парашютные прыжки точно в середину специально обозначенного на земле круга. Это самый старый из видов парашютного спорта. Прыжки на точность приземления появились в 60-е годы, когда появились первые управляемые круглые парашюты. Тогда задачей было приземление в 100-метровый круг. Отклонение на 80 метров считалось неплохим результатом. Сегодня допустимое отклонение – 0 сантиметров или, как говорят, - «нуль». В настоящее время существуют специальные парашюты, предназначенные для работы на точность приземления.

Индивидуальная акробатика – выполнение акробатических трюков в воздухе в свободном падении. Как разновидность парашютного спорта индивидуальная акробатика появилась, практически, одновременно с прыжками на точность приземления.

Если точность приземления – это умение управлять куполом, то акробатика – умение

управлять своим телом на потоке. Больше 20 лет упражнения на умение управлять своим телом (в горизонтальной плоскости – выполнение спиралей, в вертикальной плоскости – вращения, выполнение сальто) были основой международных и национальных соревнований. Позже упражнения получили название «классический парашютизм».

Параски – двоеборье по классическому парашютизму и забегу на лыжах. Спортсмены сначала прыгают с парашютом на точность приземления (классический парашютизм), а затем совершают забег на лыжах на определенной дистанции. Соревнования по этому виду парашютного спорта появились одновременно с соревнованиями по прыжкам на точность приземления.

Атлетическое многоборье – один из видов парашютного спорта, включает в себя: прыжки на точность приземления, плавание 100 метров и бег 3 км для мужчин или 1,5 км для женщин. В России официальные соревнования по парашютно-атлетическому многоборью начали проводиться относительно недавно, с 2011 года (Первый открытый Кубок России, аэродром “Ватулино”).

Официальные соревнования по парашютному спорту в России проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- Точность приземления (групповая, личная)
- Двоеборье (точность приземления, акробатика, командные соревнования)
- Атлетическое многоборье
- Параски (двоеборье, точность, двоеборье - командные соревнования)

Отличительными особенностями парашютного спорта в настоящее время является его привлекательность, динамичность, популярность, доступность для различных возрастных групп. Основные критерии для занятий парашютным спортом - это соответствие медицинским требованиям и морально-психологическая готовность.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в потребности наличия аэродромов или посадочных площадок пригодных для выполнения полетов воздушными судами, предназначенными для десантирования парашютистов с высот до 2500 метров; наличие вблизи аэродромов площадок для десантирования парашютистов, отвечающих требованиям безопасности. Особенностью парашютной подготовки является непосредственная зависимость от метеорологических условий и сезонность деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Парашютный спорт» (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Данная программа является модифицированной. За основу при разработке взят Приказ Министерства спорта РФ от 17 мая 2019 г. N 380 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "парашютный спорт"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парашютный спорт» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в

области авиационного спорта, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Данный вид спорта является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию, профориентации молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Имея высокое прикладное значение, парашютный спорт позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Наличие прыжков с парашютом и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, парашютный спорт можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительной особенностью программы является понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических практических и теоретических занятиях создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях парашютным спортом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость парашютного спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парашютный спорт» разработана для обучающихся в возрасте 14 - 18 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься парашютным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Наполняемость групп: минимальная – 10 человек, оптимальная – 10-15 человек; максимальная – 15 человек.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю, продолжительность одного занятия не превышает 3-х часов. Общее количество часов в год – 324 ч. Весь период обучения по программе – 1296 ч.

Уровневость программы: разноуровневая.

«Стартовый уровень» (1год обучения) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида парашютный спорт, общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» (2-3 год обучения) – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеобразовательной программы.

«Продвинутый уровень» (4 год обучения) – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники парашютного спорта с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

На стартовый уровень программы зачисляются все желающие. Переход по уровням программы осуществляется по итогам контрольных мероприятий.

Признаки разноуровневости программы:

– предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;

– программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, контрольные нормативы);

– организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

– программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;

– программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Форма обучения по программе «Парашютный спорт» - очная.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Формы подведения результатов:

-контрольно-переводные нормативы (два раза в год);

-участие в соревнованиях (в течение года).

Контрольно-переводные нормативы - проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов.

Участие в официальных соревнованиях и проведение соревновательных занятий в форме неофициальных соревнований. Это могут быть соревнования для начинающих спортсменов, соревнования с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий парашютным спортом.

Задачи:

• Обучающие:

- Познакомить учащихся с основами парашютного спорта.
- Формирование эффективной работы по патриотическому воспитанию, обеспечивающей оптимальные условия развития у каждого подростка.
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.
- формирования техники выполнения специальных упражнений, применяемых в парашютном спорте.

• Развивающие:

- Развитие интереса к занятиям парашютным спортом и воспитание спортивной работоспособности.
- Развитие и совершенствование физических качеств, формирование технико-тактического мастерства обучающихся.
- Повышение функциональных возможностей организма.

• Воспитательные:

- Формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
- Оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.
- Привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.
- Формирование навыков здорового образа жизни и профилактика вредных привычек среди учащихся.

1.3. Содержание программы

Данная программа «Параашютный спорт» охватывает всю систему подготовки детей и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 15-25 минут в начале практической части). На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП);
- контрольно-переводные нормативы;
- инструкторская практика;
- участие в соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Технико-тактическая подготовка должна обеспечить способность совершать прыжок с парашютом в относительно неопределенных или изменяющихся условиях, решая двигательные задачи наиболее надежным, быстрым и рациональным способом. Техника определяется как способ или совокупность способов рационального решения двигательных задач. Тактика определяется как рациональный способ использования сил (качеств) и средств (технического арсенала).

Контрольно-переводные нормативы сдаются в форме тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися группы 4 года обучения. Обучающиеся этой группы готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для групп начиная с четвертого года обучения добавляется раздел «восстановительные мероприятия» Восстановление спортивной работоспособности нормального

функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

1.3.1 Учебный план
Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятия	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая подготовка	78	63	42	30
Общая физическая подготовка	90	87	81	81
Специальная физическая подготовка	81	84	90	90
Технико-тактическая подготовка	60	75	93	93
Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	6	6
Участие в соревнованиях	9	9	12	15
Инструкторская и судейская практика	-			9
ИТОГО	324	324	324	324

1.3.1.1. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» первого года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

Учебный план программы «Парашютный спорт» первого года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	12	12	6	6	6	12	9	9	6	78
2	Общая физическая подготовка	12	12	9	9	6	12	12	9	9	90
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	12	6	9	12	9	6	81
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	9	6	6	6	6	6	9	60
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	3	-	-	-	3	3	9
	ИТОГО	39	39	33	39	24	39	39	36	36	324

Содержание учебного плана программы «Парашютный спорт» первого года обучения

Теоретическая подготовка СОГ -1

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	6
2	Парашют. Изобретение парашюта. История развития парашютизма. Парашютизм в России.	6
3	Теоретические основы прыжка с парашютом	12
4	Требование к экипировке и снаряжению парашютиста.	6
5	Анатомические и физиологические особенности организма. Физическое развитие»	6
6	Назначение, технико-эксплуатационные характеристики, устройство	12
7	Действие парашютиста в воздухе.	12
8	Аэродинамические характеристики парашютов. Основные физические параметры воздуха	6
9	Наглядное изучение парашюта с применением парашютной терминологии	12
Всего часов		78

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии.

Парашют.Изобретение парашюта. История развития парашютизма. Парашютизм в России.

История создания парашюта. Авиационный парашют – русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижение отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, военном деле и в народном хозяйстве. Роль парашюта в освоении космоса. Положение о спортивных разрядах, соревнованиях и рекордах. Задачи парашютного спорта.

Теоретические основы прыжка с парашютом

Введение парашюта в действие. Действия парашютиста на этапах прыжка: управление парашютом и приземление.

Требование к экипировке и снаряжению парашютиста.

К парашютным средствам относится та экипировка и средства специального снаряжения парашютиста, которые способствуют совершить прыжок, а также его обеспечить. В комплект парашютиста входят снаряжение, специальное обмундирование, которое он берет с собой при совершении прыжка с парашютом.

Анатомические и физиологические особенности организма. Физическое развитие

Обзор научных исследований анатомии и физиологии человека. Уровни организации организма и иммунологической реактивности человека. Анализ факторов, влияющих на развитие ребенка. Виды костей и суставов. Возрастные особенности черепа, сердца и сосудов.

Назначение, технико-эксплуатационные характеристики, устройство.

Эксплуатационные ограничения: масса десантника-парашютиста с парашютами, кг 140 – 150; скорость полета самолета, км/ч 140 – 400; максимально безопасная высота раскрытия парашюта, м 8000; минимально безопасная высота применения, м 200; время стабилизации, с 3 и более; скорость снижения на стабилизирующем парашюте, м/с 30 – 40; усилие, необходимое для раскрытия двухконусного замка с помощью звена ручного раскрытия, кгс, не более 16.

Действие парашютиста в воздухе.

Воздух, выходящий из-под купола со стороны большого кия, создает реактивную силу и вызывает горизонтальное перемещение парашюта со скоростью 2 м/с. Парашютист, развернув парашют в нужном направлении, может использовать это свойство квадратного купола для более точного приземления, для разворота по ветру или для уменьшения скорости приземления.

Аэродинамические характеристики парашютов. Основные физические параметры воздуха.

Основные свойства воздуха. Соппротивление воздуха. Основные движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность.

Наглядное изучение парашюта с применением парашютной терминологии.

Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашютов. Ошибки и неисправности.

Общая физическая подготовка СОГ-1

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание:

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук (отжимания):
3. Упражнения для развития мышц ног:
 - приседания, руки за головой;
 - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
 - выпрыгивание из глубокого приседа;
 - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
 - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
 - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
 - складка на пресс;
 - подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
 - подтягивания на низкой перекладине;
 - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
 - негативные подтягивания;
 - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка СОГ-1

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки на двух ногах из приседа;
 - прыжки с разворотами.
2. Упражнения для развития гибкости:
 - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
 - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
 - шпагат;
 - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3. Упражнения на развитие ловкости.
4. Акробатические упражнения:
 - кувырки вперед, назад;
 - кувырок вперед через препятствие;
 - переворот боком.
5. Упражнения на равновесие.
6. Упражнения на координацию:
 - стойка на руках с поддержкой партнера.

Технико-тактическая подготовка СОГ-1

Подготовка спортсмена парашютиста в современных условиях.

Системы подготовки спортсменов-парашютистов. Особенности подготовки спортсменов-парашютистов по классической программе.

Теоретические основы свободного падения.

Атмосфера и ее свойства. Соппротивление воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие.

Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта.

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.

Действия при возникновении аварийной ситуации на борту самолета: приземление на борту, экстренное и аварийное покидание самолета.

Отработка на земле элементов прыжка с парашютом.

Отработка выполнения «переката» Отработка визирования Работа в группе Отработка синхронной работы рук на «прямой» Отработка постановки ноги в «ноль» Отработка фигур комплекса индивидуальной акробатики в подвесной системе Отработка «позы» для прыжка на групповую акробатику.

Участие в спортивных мероприятиях СОГ-1

Организация и проведение соревнований по парашютному спорту.

Основные положения Руководства по парашютной подготовке. Допуск к прыжкам и

нормы выполнения прыжков в день спортсменами с различным уровнем подготовки. План подготовки к соревнованию. Основные меры безопасности в процессе подготовки.

Соревновательная подготовка.

Основные правила проведения тренировочных прыжков и соревнований. Выполнение прыжков. Разбор результатов и ошибок после тренировочных прыжков и соревнований. Просмотр видеоматериалов.

Промежуточная и итоговая аттестация СОГ – 1

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающегося по отношению к самому себе.

1.3.1.2. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» второго года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- изучение основных элементов базовой техники;
- изучение базовых комплексов;
- воспитание спортивного характера;
- развитие специальных качеств учащихся и способностей к парашютному спорту.

Учебный план программы «Парашютный спорт» второго года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	9	9	6	6	6	6	6	6	9	63
2	Общая физическая подготовка	12	12	9	9	6	12	9	9	9	87
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	12	6	9	9	12	9	84
4	Технико-тактическая подготовка	9	9	9	6	6	9	9	9	9	75
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях	-	-	3	-	-	-	3	3	-	9
	ИТОГО	39	39	36	36	24	36	36	39	39	324

Содержание учебного плана программы «Парашютный спорт» второго года обучения

Теоретическая подготовка СОГ-2

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на	3

	занятиях	
2	Спорт и здоровье	3
3	Экипировка	9
4	Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине	9
5	Правила парашютного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по парашютному спорту;	6
6	Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	9
7	Анализ парашютных происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение	9
8	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	9
9	Учет, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учетно-отчетной документации	6
Всего часов		63

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Парашютным спортом. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Экипировка.

Предметы экипировки и их назначение. Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, очки, высотомер, стропорез (нож).

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине.

Основные свойства воздуха. Сопrotивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста.

Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность

Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении.

Аэродинамика планирующего купола. Тактико-технические возможности планирующих куполов. Построение маневра для захода на цель. Особенности работы на «прямой» в ветер от 0 до 8 м/сек. Особенности обработки «ноля» в ветер 0-8 м/сек.

Групповые прыжки на точность приземления. Порядок построения «лестницы» в группе. Вопросы осмотрительности и безопасности прыжков в группе.

Одиночный прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении. Контроль времени свободного падения.

Правила парашютного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по парашютному спорту.

После выполнения третьего прыжка парашютисту присваивается 3-й разряд по парашютному спорту и выдается зачетная книжка. Для присвоения 2 и 1 разрядов

парашютисту надо будет выполнять специальные задания на точность или на технику пилотирования и фрифлая.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов.

Назначение парашютного страхующего прибора ППК-У. Принцип действия прибора ППК-У и его конструкция. Тактико-технические данные. Правила эксплуатации

Анализ парашютных происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение.

При совершении учебно-тренировочных прыжков с парашютом парашютист может случайно оказаться над лесом, зданиями, проводами высокого напряжения и другими местными предметами. Действия по предотвращению приземления на препятствия. Во всех случаях предполагаемого попадания на препятствия должен методом скольжения попытаться отойти от него. Если этого сделать не удалось, следует хорошо сгруппироваться, свести ноги вместе и встретить препятствие полными ступнями ног.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Физическая структура человека, человеческий организм. Тело человека образовано клетками различных типов, характерным образом организуемых в ткани, которые формируют органы, заполняют пространство между ними или покрывают снаружи. Тело взрослого человека образуют около тридцати триллионов клеток. Клетки окружены межклеточным веществом, обеспечивающим их механическую поддержку и осуществляющим транспорт химических веществ.

Учет, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учетно-отчетной документации

Учет, правила хранения парашютно-спасательной и десантной техники, имущества и снаряжения. Периодичность проведения регламентных работ, техосмотров и порядок допуска парашютов (ПС) к прыжкам с парашютом и полетам. Документы на ПС и ДТ, периодичность и правила оформления.

Общая физическая подготовка СОГ-2

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук:
 - отжимания;
 - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
 - приседания, руки за головой;
 - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
 - выпрыгивание из глубокого приседа;
 - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
 - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
 - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
 - складка на пресс;

- подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
- подтягивания на низкой перекладине;
 - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
 - негативные подтягивания;
 - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка СОГ – 2

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки на двух ногах из приседа;
 - прыжки с разворотами.
2. Упражнения для развития гибкости - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
 - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
 - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3. Упражнения на развитие ловкости.
4. Акробатические упражнения:
 - кувырки вперед, назад;
 - кувырок вперед через препятствие;
 - переворот боком.
5. Упражнения на равновесие.
6. Упражнения на координацию:
 - стойка на руках с поддержкой партнера.

Технико-тактическая подготовка СОГ-2

Наземная подготовка

- Отработка на земле элементов прыжка с парашютом;
- Отработка выполнения «переката»;
- Отработка визирования;
- Отработка синхронной работы рук на «прямой»;
- Отработка постановки ноги в «ноль»;

Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом

Действия парашютиста при:

- Возникновении «дуги» 42;
- Несхода слайдера;
- Нерасчетовки камеры;
- Нерасчетовки клапанов ранца;
- Порыве купола;
- Перехлесте;
- Прогрессирующей закрутки;
- Обрыве строп 1 ряда;
- Куполе во флаге;
- При одновременной работе двух куполов.

Укладка и подготовка парашютных систем

- Принадлежности для укладки;
- Организация укладки;
- Правила укладки;
- Осмотр парашюта перед укладкой;
- Очередность монтажа частей ПС в зависимости от способа раскрытия ранца;
- Укладка основного парашюта;
- Этапы контроля за укладкой парашюта;
- Укладка запасного парашюта;
- Этапы контроля за укладкой запасного парашюта;
- Правила опломбирования запасного парашюта;
- Обучение скоростным качественным способам укладки основного парашюта;- Правила надевания и подгонки парашюта (ПС);
- Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку;
- Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду;
- Сборка парашюта после прыжка;
- Правила оформления документации на парашюты.

Участие в спортивных мероприятиях СОГ – 2

Участие в соревнованиях по парашютному спорту.

Промежуточная и итоговая аттестация СОГ – 2

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.3.1.3. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» третьего года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости;
- закрепление основных технических навыков парашютиста;
- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;
- приобщение к соревновательной деятельности.

Учебный план программы «Парашютный спорт» третьего года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	3	3	3	6	6	3	42
2	Общая физическая подготовка	12	9	9	9	6	9	9	9	9	81
3	Специальная физическая подготовка	9	12	9	12	9	9	9	12	9	90
4	Технико-тактическая подготовка	9	12	12	9	9	9	12	12	9	93
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях	-	-	3	-	-	-	3	3	3	12
	ИТОГО	36	39	39	36	27	30	39	42	36	324

**Содержание учебного плана программы «Парашютный спорт»
третьего года обучения**

Теоретическая подготовка СОГ-3

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3
2	Подготовка спортсмена-парашютиста в современных условиях	6
3	Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта	9
4	Теоретические основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления	6
5	Особенности выполнения прыжков на воду	6
6	Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия	6
7	Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления	6
Всего часов		42

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Подготовка спортсмена-парашютиста в современных условиях.

Краткая история парашютизма. Основные направления парашютного спорта. Системы подготовки спортсменов-парашютистов. Особенности подготовки спортсменов-парашютистов по классической программе Требования к физической и психологической подготовке парашютиста. Режим парашютиста. Экипировка парашютиста. Порядок ведения рабочей книжки парашютиста и другой документации. Руководящие документы. Правила внутреннего распорядка.

Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта.

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.

Теоретические основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления.

Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шаропилотные данные. Уточнение расчета прыжка по пристрелочному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижающимся парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения. Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относ парашютиста после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Конус возможностей купола. Метод половинных ориентиров. Пользование высотомером и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели. Приемы управления парашютом.

Особенности выполнения прыжков на воду.

Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка их исправности и правила эксплуатации. Порядок их применения. Экипировка. Подготовка и проверка парашютов и снаряжения. Расчет прыжка. Подготовка к выходу из подвесной системы перед приводнением. Приводнение. Сбор парашютистов и парашютов после приводнения. Действия в особых случаях. Меры безопасности.

Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия.

Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы

парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления.

Расчет прыжка. Интервал отделения. Эшелонирование после раскрытия. Приемы сохранения своего места в группе. Маневрирование при заходе на цель. Совместная обработка цели. Действия при попадании в спутный след. Особенности выполнения групповых прыжков с разнотипными парашютами.

Общая физическая подготовка СОГ – 3

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

1. Упражнения на развитие силовых способностей
2. Упражнения для развития мышц рук:
 - отжимания;
 - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
 - приседания, руки за головой;
 - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
 - выпрыгивание из глубокого приседа;
 - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
 - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
 - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
 - складка на пресс;
 - подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
 - подтягивания на низкой перекладине;
 - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
 - негативные подтягивания;
 - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка СОГ – 3

К разделу специальной физической подготовки относятся все виды тренировки, имеющие частное значение и направленные на отработку тех или иных качеств или определенных групп мышц, а также координации движений, необходимых для выполнения различных элементов прыжка с парашютом.

Специальная физическая подготовка парашютиста не исключает, а только дополняет общую физическую подготовку. В ее задачи входит отработка тех или иных качеств, необходимых парашютисту, тренировка определенных мышечных групп или укрепление связочного аппарата.

В программу специальной подготовки парашютиста входят: тренировка органов равновесия, мышц, связанных с работой по управлению парашютом в воздухе, укрепление голеностопного сустава, отработка чувства ритма и отсчета времени, тренировка глазомера, воспитание воли.

Тренировка органов равновесия. При прыжках с парашютом тело парашютиста, лишенное точки опоры, под действием аэродинамических сил может занять любое положение. Необходимо, чтобы организм обучаемого был подготовлен к самым различным положениям тела и правильно реагировал на любые отклонения в режиме падения.

Хорошим средством для тренировки органов равновесия являются специальные снаряды: лопинг, гимнастическое колесо (стационарные на установке и свободно катающиеся), подкидная сетка.

Преимущество тренировок на специальных снарядах состоит в том, что эти упражнения максимально приближены к действительности, включают в тренировку также сердечно-сосудистую систему и дают более полное восприятие ощущений. Кроме того, при тренировках на снарядах включается в работу также и мышечная система.

Тренировку вестибулярного аппарата можно проводить успешно и без снарядов, с помощью простейших упражнений: вращение, стоя с противовесом в руках или взявшись за руки, вдвоем, кувырки вперед и назад, вращение в полуприсяде с наклоненной вперед головой до положения вниз лицом.

Укрепление голеностопного сустава. Укрепление связочно-мышечного аппарата голеностопного сустава предохраняет парашютиста от случайных травм в момент приземления. Связки голеностопного сустава в момент приземления могут испытывать значительные нагрузки.

Для укрепления голеностопного сустава можно рекомендовать ряд простых упражнений: вращательные движения в голеностопном суставе ноги; пружинистые покачивания на стопе, отставленной назад на носок; ходьба на внешней стороне ступни по ровному месту или подъемы и спуски «лесенкой» по склонам (стопы ставить на ребра); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной ноге, на носке; удары по мячу с оттянутым носком (подъемом), внутренней, внешней частью стопы; катание на коньках, ходьба на лыжах.

Технико-тактическая подготовка СОГ-3

Основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления.

Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шаропилотные данные. Уточнение расчета прыжка по пристрелочному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижающимся парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения. Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относительное положение парашютиста после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Конус возможностей купола. Метод половинных ориентиров. Пользование высотомером и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели. Приемы управления парашютом.

Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях.

Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования земной поверхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачности. Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасного места приземления.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.

Действия при возникновении аварийной ситуации на борту самолета: приземление на борту, экстренное и аварийное покидание самолета. Действия при зависании за самолетом. Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при

принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при приземлении на препятствия. Действия при попадании в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на двух парашютах.

Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия.

Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

Назначение, устройство, тактико-технические характеристики студенческих парашютов типа «крыло».

Обтекание тел различной формы. Удобнообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло». Режимы парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеоусловиях. Способы приземления.

Особые случаи при выполнении прыжков со студенческими парашютами типа «крыло».

Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Порядок действия при отцепке основного парашюта. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при попадании в зоны турбулентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на запасную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

Участие в спортивных мероприятиях СОГ – 3

Участие в соревнованиях по парашютному спорту

Промежуточная и итоговая аттестация СОГ – 3

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

1.3.1.4. Учебный план и содержание программы «Парашютный спорт» четвертого года обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой Парашютного спорта;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- добиться стабильности и определенного автоматизма при выполнении учащимися двигательного действия и довести до необходимой степени совершенства техники каждого учащегося;
- профилактика асоциального поведения.

Учебный план программы «Параютный спорт» четвертого года обучения

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	6	3	3	3	3	3	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	12	9	9	9	6	9	9	9	9	81
3	Специальная физическая подготовка	9	12	9	12	9	9	9	12	9	90
4	Технико-тактическая подготовка	9	12	12	9	9	9	12	12	9	93
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях	-	3	3	-	-	-	3	3	3	15
7	Инструкторская и судейская практика						3		3	3	9
	ИТОГО	36	39	36	36	27	33	36	42	39	324

Содержание учебного плана программы «Параютный спорт» четвертого года обучения

Теоретическая подготовка СОГ-4

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3
2	Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд	9
3	Психологическая подготовка	6
4	Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине	3
5	Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	3
6	Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях	3
7	Теоретические основы свободного падения	3
Всего часов		30

Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает систематическое развитие морально-волевых качеств личности, совершенствование процессов восприятия, внимания, наблюдательности, памяти, мышления, способности мобилизовать стенические эмоции.

Психологическая подготовка, в отличие от других способов педагогического воздействия, максимально учитывает индивидуальные особенности обучаемого, а также закономерности возникновения и течения психических процессов, участвующих в конкретном виде деятельности. Средствами педагогики изменить течение психических процессов в нужном направлении, вызвать к жизни то или иное полезное психическое состояние - главное содержание психологической подготовки. Методы же, которые используются при этом, могут быть самыми различными и зависеть от многих причин, в том числе от индивидуальных особенностей обучаемого, располагаемых средств (класс, наглядные и учебные пособия, тренировочные снаряды и др.).

- Словесные воздействия: рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- Выполнение посильных задач при достижении результата;
- Введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- Применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня и подготовленности спортсмена;
- Смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Параашютизм относится к разряду особенно трудной деятельности, которая протекает в условиях ограниченного времени и содержит элементы потенциальной опасности. Даже без спортивных элементов прыжок с парашютом требует значительной мобилизации психофизиологических резервов человека.

Основная задача психологической подготовки - формирование высоких моральных и эмоционально-волевых качеств, а также оперативная их мобилизация в каждом конкретном случае в соответствии с предстоящей спортивной обстановкой.

Для практического использования психологической подготовки недостаточно внедрения каких-то методических приемов. Тренеру, основываясь на соответствующих теоретических знаниях, необходимо учитывать:

- закономерности психофизиологической реакции человека на прыжок с парашютом;
- индивидуальные свойства парашютиста.

Психологическая подготовка парашютистов включает:

- специальную психологическую подготовку, которую тренер заранее планирует и проводит на всех этапах спортивной подготовки. Основная задача на данном этапе подготовки - помочь парашютистам выработать прочное положительное отношение к предстоящим прыжкам и парашютному спорту;

- основную психологическую подготовку, проводимую на протяжении всей спортивной подготовки начиная с изучения материальной части парашюта и кончая подготовкой спортсмена к соревнованиям. Она способствует лучшему решению частных вопросов, которые ставит тренер перед спортсменом, совершенствуя его спортивное мастерство.

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине.

Основные свойства воздуха. Соппротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста.

Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность

Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении.

Аэродинамика планирующего купола. Тактико-технические возможности планирующих куполов. Построение маневра для захода на цель. Особенности работы на «прямой» в ветер от 0 до 8 м/сек. Особенности обработки «ноля» в ветер 0-8 м/сек.

Групповые прыжки на точность приземления. Порядок построения “лестницы” в группе. Вопросы осмотрительности и безопасности прыжков в группе.

Одиночный прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении. Контроль времени свободного падения.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов.

Назначение, принцип действия и устройство прибора. Установка на приборе расчетной высоты и времени срабатывания. Подготовка и установка прибора на парашюте. Порядок включения прибора при выполнении прыжков. Ошибки и неисправности прибора. Эксплуатация и хранение приборов. Заполнение документации.

Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях (далее – СМУ).

Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования земной поверхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачности. Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасного места приземления.

Теоретические основы свободного падения

Атмосфера и ее свойства. Сопротивление воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Стили падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и сальто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штопор и выход из него

Специальная физическая подготовка СОГ – 4

К разделу специальной физической подготовки относятся все виды тренировки, имеющие частное значение и направленные на отработку тех или иных качеств или определенных групп мышц, а также координации движений, необходимых для выполнения различных элементов прыжка с парашютом.

Специальная физическая подготовка парашютиста не исключает, а только дополняет общую физическую подготовку. В ее задачи входит отработка тех или иных качеств, необходимых парашютисту, тренировка определенных мышечных групп или укрепление связочного аппарата.

В программу специальной подготовки парашютиста входят: тренировка органов равновесия, мышц, связанных с работой по управлению парашютом в воздухе, укрепление голеностопного сустава, отработка чувства ритма и отсчета времени, тренировка глазомера, воспитание воли.

Наземная подготовка с парашютами Д-6 и Д 1-5у

Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

- Изготовка к прыжку и отделение от самолёта;
- Действия парашютистов в воздухе;
- Пользование запасным парашютом;
- Приземление парашютиста;
- Отработка на тренажере, парашютной вышке или тросовой горке комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом:

- попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку;

- зависание парашютиста за самолётом;
- схождение парашютиста в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста;
- попадание в восходящие и нисходящие потоки;
- раскачивание при снижении;
- приземление на препятствия;
- частичный или полный отказ парашюта в воздухе.

Наземная подготовка с парашютами типа «крыло»

Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

- Отработка выполнения «переката»;
- Отработка визирования;
- Работа в группе;
- Отработка синхронной работы рук на «прямой»;
- Отработка постановки ноги в «ноль»;
- Отработка фигур комплекса индивидуальной акробатики в подвесной системе;
- Отработка «позы» для прыжка на точность приземления на «прямой».

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом

Действия парашютиста при:

- Возникновении «дуги»;
- Несхода слайдера;
- Нерасчетовке камеры;
- Нерасчетовке клапанов ранца;
- Порыве купола;
- Перехлесте;
- Прогрессирующей закрутки;
- Обрыве строп 1 ряда;
- Куполе во флаге;
- При одновременной работе двух куполов;
- «Биплан», «Веер», «Колокол»;

Общая физическая подготовка СОГ – 4

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения: используются в занятиях для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена. Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки. От уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока. Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных сочетаний. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Игра в баскетбол особенно полезна, так как прививает целый ряд ценных для парашютиста качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту реакции, силу ног, укрепление связок голеностопного сустава, постановку дыхания, дает прекрасную тренировку сердечно-

сосудистой системе и т. д. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Гимнастика. Занятия гимнастикой тоже очень полезны для парашютиста, так как одновременно с развитием силы, ловкости совершенствуется координация движений, формируется способность твердо «запоминать» необходимые двигательные навыки.

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, отжимания. Силовые упражнения в тренажерном зале.

Прочие. Езда на велосипеде, прогулки на лыжах, лыжные кроссы, коньки, плавание, туристические походы.

Технико-тактическая подготовка СОГ-4

Основы свободного падения.

Атмосфера и ее свойства. Сопротивление воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Стили падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и сальто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штопор и выход из него.

Выполнение прыжков с самолета.

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Пассажирская кабина самолета, ее оборудование. Требования к размещению и перемещению парашютистов на борту. Диапазон скоростей и высот при десантировании.

Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта.

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.

Порядок выполнения прыжков с ручным раскрытием парашюта.

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль времени задержки раскрытия ранца. Правила ввода в действие основного парашюта. Сохранение стабильности при раскрытии парашюта. Перегрузки при раскрытии и прочность парашюта.

Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд.

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.

Действия при возникновении аварийной ситуации на борту самолета: приземление на борту, экстренное и аварийное покидание самолета. Действия при зависании за самолетом. Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Действия при сходе парашютистов в воздухе. Действия при приземлении на препятствия. Действия при попадании в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на двух парашютах.

Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия.

Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

Назначение, устройство, тактико-технические характеристики студенческих парашютов типа «крыло».

Обтекание тел различной формы. Удобнообтекаемые тела. Силы, действующие на

крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло». Режимы парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеоусловиях. Способы приземления.

Особые случаи при выполнении прыжков со студенческими парашютами типа «крыло».

Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Порядок действия при отцепке основного парашюта. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при попадании в зоны турбулентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на запасную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

Основы выполнения групповых прыжков на точность приземления.

Расчет прыжка. Интервал отделения. Эшелонирование после раскрытия. Приемы сохранения своего места в группе. Маневрирование при заходе на цель. Совместная обработка цели. Действия при попадании в спутный след. Особенности выполнения групповых прыжков с разнотипными парашютами.

Участие в спортивных мероприятиях СОГ – 4

Участие в соревнованиях по парашютному спорту.

Промежуточная и итоговая аттестация СОГ – 4

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

Инструкторская судейская практика

Основная задача – подготовить учащихся к роли помощника тренера, и участие их в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Занятие проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, восстановительные мероприятия). Овладеть обязанностями старшего по группе (приготовление мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятий) Учащиеся должны уметь провести разминку, участвовать в судействе. Видеть и исправлять ошибки других учащихся. Знать правила соревнований по парашютному спорту, вести протоколы соревнований. Учащиеся групп должны самостоятельно вести дневник: учёт соревновательных и тренировочных нагрузок, вести учёт спортивных результатов, анализировать выступления на соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

- После окончания программы «Парашютный спорт» учащийся должен знать и уметь:
- совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
 - совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
 - осознанно формировать морально-волевые качества;
 - освоить теоретические и практические разделы программы;
 - постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
 - постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
 - постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей.

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой и парашютным спортом;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2) приобретение учащимися знаний об общефизической подготовке и парашютном спорте, истории его развития;

3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4) владение гигиеническими знаниями и навыками;

5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

- 6) приобретение знаний о правилах соревнований вида Парашютный спорт;
- 7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- 8) повышение уровня физического развития учащихся;
- 9) систематичность занятий парашютным спортом;
- 10) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;
- 11) приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по парашютному спорту.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 4 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	324 часов
Продолжительность занятия (академический час)	135 мин. (три академических часа)
Периодичность занятий	9 часов в неделю, 3 раза в неделю
Промежуточная и итоговая аттестация	1 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	1296 часов, 4 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

Материально-технические условия реализации программы

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Парашютный спорт». Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Парашют тренировочный классического типа	штук	1 (на занимающегося)
2.	Парашют запасной	штук	1 (на занимающегося)
3.	Парашютная система типа «Крыло»	штук	1 (на занимающегося)
4.	Парашютный страхующий прибор (в зависимости от типа парашюта)	штук	1 (на занимающегося)
5.	Высотомер	штук	1 (на занимающегося)
6.	Сигнализатор высоты	штук	1 (на занимающегося)
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
Стартовое имущество			
7.	Указатель направления ветра	штук	1
8.	Анемометр	штук	2
9.	Оптический прибор для наблюдения за снижающимися парашютистами (бинокль, оптическая труба ТЗК)	штук	2

10.	Средства связи с руководителем полётов и экипажем воздушного судна (основные и резервные)	комплект	2
11.	Электромегафон	штук	2
12.	Принадлежности для определения правильности расчёта прыжка с парашютом (пристрелочный парашют, цветные ленты)	штук	6
13.	Набор цветных флажков для обозначения линии стартового осмотра и места подготовки материальной части к прыжкам	комплект	1
14.	Походные полотнища и стартовые квадраты для хранения парашютов на старте	штук	исходя из потребностей
15.	Тренажер для отработки отцепки КЗУ	штук	2
Прыжки на точность приземления			
16.	Мат мягкий для прыжков на точность приземления	штук	1
17.	Регистратор точности приземления парашютиста	штук	1
18.	Тренажер для отработки постановки ноги в «цель»	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Комбинезон парашютный	штук	1 (на занимающегося)
2	Шлем защитный парашютный	штук	1 (на занимающегося)
3	Очки парашютные	штук	1 (на занимающегося)
4	Перчатки	пар	1 (на занимающегося)
5	Обувь для прыжков на точность приземления	пар	1 (на занимающегося)
6	Костюм ветрозащитный	штук	1 (на занимающегося)
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	1 (на занимающегося)

Информационное обеспечение

Выездные сессии и семинары ведущих мастеров и инструкторов. Примерные тематики семинаров:

- «Основы технико-тактической подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки»;

- «Современные требования к планированию образовательной деятельности»;

- «Конфликты в современном образовательном пространстве и пути их разрешения»;

- «Парашютный спорт. Современные методики подготовки спортсменов»;

Видеозаписи соревновательной деятельности по парашютному спорту.

Демонстративные видео материалы, обучающие диафильмы.

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а также отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей.

Для съемки и дальнейшего анализа, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Преимуществом будет личный опыт владения парашютным спортом в качестве спортсмена.

Методические материалы

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия). Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий.

Методы организации занятия:

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа, лекционные материалы;
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Формы, методы и принципы реализации содержания программы:

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

- Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.
- Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.
- Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.
- Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.
- Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
- Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
- Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.
- Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально–активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

- Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера–преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно–субъектных отношениях.
- Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям, формируя у них ответственность за развитие самих себя.
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.
- Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.
- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно–тренировочного процесса (физической, технико–тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико–биологического контроля).
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно–тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико–тактической подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

МБУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-бойца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МБУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточная аттестация: сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях;
- итоговая аттестация: сдача итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: педагогическое наблюдение.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование. По результатам диагностики анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В нее кроме тестов по общей физической подготовке, используемых при вводной диагностике, включены тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке, где дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами парашютного спорта и уровень развития физических качеств.

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения представлены в Приложении 1. Контрольные упражнения и нормативы по их выполнению соответствуют требованиям всероссийского комплекса Готов к труду и обороне. В таблицах указаны нижние границы выполнения норматива на ту или иную оценку.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся:

- Подведение итогов

- Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
- Расширение образовательного пространства.
- Связь с родителями.
- Формирование коммуникативной культуры.
- Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
- Мониторинг образовательной программы.

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные протоколы контрольно-переводных нормативов (Приложение 2).

Список литературы

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – 72 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. - М.: Гардарики, 2005. – 85 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов / Д.Б. Никитюк, Ю.В. Мирошникова, Е.А. Бурляева[и др.] – М.: 2017. - 135 с.
6. Циздоева М.А. Гигиена физического воспитания: методическое пособие. – Мегас: Ингушский государственный университет, 2018. – 32 с.
7. Черных Е.В., Мещеряков И.Л. Гигиена спортсмена. – Липецк: ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 16 с.
8. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.
9. Волобуева И.В. Анализ ошибочных действий начинающих парашютистов, обучающихся свободному падению по ускоренной программе. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта [Электронный ресурс]. - 2009. - 13-20. Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p13-20.htm)
10. Климова Т.М., Куприн В.М. Специальная физическая подготовленность спортсменов в классическом парашютизме. Теория и практика физ. Культуры[Электронный ресурс]. - 1996. - N 3. - С. 23-24,37-39. Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N3/p23-24,37-39.htm)
11. Никитушкин А.Н., Максимова В.М. Адаптация спортсменов-парашютистов к условиям прыжка. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта[Электронный ресурс]. - 2011. - N 1. - С. 19-21. Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2011N1/p19-21.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2011N1/p19-21.htm)

Контрольно-переводные нормативы для групп «Парашютный спорт» СОГ -1

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1	«Челночный бег» 3x10 м., с.	≤8,2	8,8	9,0	≤8,6	9,4	9,7
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥8	6	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥17	12	10
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥26	22	18	≥13	8	6
4	Прыжок в длину с места, см.	≥200	190	170	≥170	160	145
5	Подъем туловища из положения за 1 мин.	≥37	34	26	≥34	28	25
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
1	Выход из макета воздушного судна	исходная позиция, выход из судна, последовательность действий без замечаний	исходная позиция, выход из судна, последовательность действий с несущественными замечаниями	Нарушение последовательности действий «в воздухе»			
2	Упражнения на подвесной системе (правый, левый поворот)	Правильное выполнение команд инструктора	Выполнение команд инструктора с одним замечанием	Выполнение команд инструктора с несущественными недочетами			
3	Прыжок с возвышенности 1 м. на правильность приземления	Правильная позиция стоп и колен, правильная группировка при падении	Позиция сто и колен с недочетами, правильная группировка при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении			

Контрольно-переводные нормативы для групп «Парашютный спорт» СОГ -2

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			
	Оценка						
	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	
Общая физическая подготовка							
1	«Челночный бег» 3x10 м., с.	≤8,0	8,6	8,8	≤8,5	9,3	9,6
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥9	7	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥18	13	11
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥30	26	22	≥14	9	7
4	Прыжок в длину с места, см.	≥210	200	180	≥175	165	150
5	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	≥39	36	29	≥36	30	27
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения	Оценка						
	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый				
6	Укладка основного парашюта Юниор (2 чел.)	Высокий темп, правильная последовательность выполнения, отсутствие замечаний инструктора	Средний темп, правильная последовательность выполнения, замечания инструктора	Неуверенность в последовательности действий, помощь инструктора			
7	Выход из макета воздушного судна	исходная позиция, выход из судна, последовательность действий без замечаний	исходная позиция, выход из судна, последовательность действий с несущественными замечаниями	Нарушение последовательности действий «в воздухе»			
8	Прыжок с возвышенности 1,5 м. на правильность приземления	Правильная позиция стоп и колен, правильная группировка при падении	Позиция сто и колен с недочетами, правильная группировка при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении			
9	Упражнения на подвесной системе (правый, левый поворот)	Правильное выполнение команд инструктора	Выполнение команд инструктора с одним замечанием	Выполнение команд инструктора с несущественными недочетами			

Контрольно-переводные нормативы для групп «Парашютный спорт» СОГ - 3

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1	«Челночный бег» 3x10 м., с.	≤7,9	8,5	8,7	≤8,4	9,2	9,5
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥11	9	6	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥20	15	13
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥32	28	24	≥15	10	8
4	Прыжок в длину с места, см.	≥220	210	190	≥180	170	155
5	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	≥41	37	30	≥37	31	28
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6	Укладка основного парашюта Дб (2 чел.)	Высокий темп, правильная последовательность выполнения, отсутствие замечаний инструктора	Средний темп, правильная последовательность выполнения, замечания инструктора	Неуверенность в последовательности действий, помощь инструктора			
7	Укладка запасного парашюта (2 чел.)	Высокий темп, последовательность выполнения, отсутствие замечаний	Средний темп, последовательность выполнения, замечания инструктора	Неуверенность в последовательности действий, помощь инструктора			
8	Прыжок с возвышенности 2 м. на правильность приземления	Правильная позиция стоп и колен, правильная группировка при падении Позиция сто и колен с недочетами, правильная группировка при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении			
9	Упражнения на подвесной системе (правый, левый поворот, разворот на 180 градусов)	Правильное выполнение команд инструктора	Выполнение команд инструктора с одним замечанием	Выполнение команд инструктора с несущественными недочетами			

Контрольно-переводные нормативы для групп «Парашютный спорт» СОГ - 4

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1	«Челночный бег» 3x10 м., с.	≤7,3	8,0	8,2	≤8,2	9,0	9,3
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥13	10	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥22	17	15
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥35	30	25	≥16	11	9
4	Прыжок в длину с места, см.	≥230	220	200	≥185	170	160
5	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	≥42	38	32	≥38	33	29
Техническая и специальная физическая подготовка							
Контрольные упражнения		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6	Укладка основного парашюта Дб (2 чел.)	Высокий темп, правильная последовательность выполнения, отсутствие замечаний инструктора	Средний темп, правильная последовательность выполнения, замечания инструктора	Неуверенность в последовательности действий, помощь инструктора			
7	Укладка запасного парашюта (2 чел.)	Высокий темп, последовательность выполнения, отсутствие замечаний	Средний темп, последовательность выполнения, замечания инструктора	Неуверенность в последовательности действий, помощь инструктора			
8	Прыжок с возвышенности 2 м. на правильность приземления	Правильная позиция стоп и колен, правильная группировка при падении Позиция сто и колен с недочетами, правильная группировка при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении	Приземление не на всю стопу, замечания в группировки при падении			
9	Упражнения на подвесной системе (правый, левый поворот, разворот на 180 градусов)	Правильное выполнение команд инструктора	Выполнение команд инструктора с одним замечанием	Выполнение команд инструктора с несущественными недочетами			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919227

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024