

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА
«НОРТОН-ЮНИОР» г. ПЕРМИ»**

614010, Россия, Пермь, ул. Чкалова ул., 44.
E-mail: secretary@norton-perm.ru, тел.: (342) 290 28 54, факс: (342) 244 44 08

«Утверждено»
Директор МАУ ДО «ДЮСТШ
«Нортон-Юниор» г.Перми
В.С. Югов
2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
ПО ПЛАНЕРНОМУ СПОРТУ**

Срок реализации программы – 8 лет
Авторы-разработчики:
А.Н. Попов
тренер- преподаватель
методист В.С. Кропачева

г. Пермь 2016

Оглавление

| | |
|---|--------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАПЛАНЕРНОГО СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ | 5 |
| 1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 5 6 |
| 1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | 7 |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 10 |
| 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 10 |
| 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 11 |
| 2.3. РАБОТА СО СПОРТИВНЫМ И СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ | 12 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 13 |
| 3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ | 13 |
| 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта | 13 |
| 3.1.2. Физическая подготовка | 17 |
| 3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. | 24 |
| 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 26 |
| 4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. | 26 |
| 4.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности | 26 |
| 4.3. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики парашютного спорта | 26 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Спорт сверх легкой авиации (парашютный)» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы спортивной подготовки парашютистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

- Непрерывность тренировочного процесса
- Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация
- Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
- Волнообразность и вариативность нагрузок
- Цикличность тренировочного процесса
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в спортивных группах являются: выполнение контрольных нормативов, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовки, овладение знаниями теории велоспорта и практическими

навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Основной целью программы является: многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи:

- формирование знания в области раздела физической культуры и спорта;
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладение тактическими действиями;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- накопление соревновательного опыта в различном ранге соревнований;
- подготовка инструкторов и судей по автомобильному спорту.
- развитие физических качеств;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по парашютному спорту в МАУ ДО «ДЮСТШ «Нортон-Юниор» (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, самостоятельная работа.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по парашютному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАПЛАНЕРНОГО СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Немного о терминологии:

Слово ПАРАПЛАН - образуется от слияния двух слов ПАРАШЮТ и ПЛАНИРОВАТЬ или ПАРАШЮТ ПЛАНИРУЮЩИЙ.

В 1964 году Стив Снайдер изобрел парашют-крыло. Это была революция в парашютостроении.

В середине 70-х годов французы, в Альпах, предприняли попытку слететь с горы используя парашют-крыло. При этом старт осуществлялся с лыж.

Так появилась дисциплина - Para-ski.

Следуя этой дисциплине, парашют стал модифицироваться для полетов с гор. Стало больше удлинение, увеличилась площадь (для меньшей скорости снижения), увеличилось количество секций, стали тоньше стропы.

И тогда появилось название ПАРАПЛАН. Но тот параплан был еще очень похож на парашют-крыло и отличить один от другого, могли только специалисты. Пока в конце 80-х не стали появляться парапланы эллипсоидной формы. При этом было значительно увеличено удлинение крыла, что очень положительно отразилось на аэродинамическом качестве параплана. Увеличение размаха крыла, потребовало от конструкторов существенно изменить стропную систему. Об этом пункте я хотел бы поговорить отдельно.

Существенное отличие стропной системы парашюта от параплана заключается в том, что стропная система парашюта рассчитывается исходя из динамического рывка при раскрытии парашюта, а на параплане нагрузка на стропную систему статическая. Поэтому нет надобности использовать материалы, смягчающие рывок, а если стропы не растягиваются, то можно точнее посчитать профиль крыла.

Малое количество секций у параплана при большом размахе, привело бы к большой кривизне поверхности крыла, что отрицательно сказалось бы аэродинамическом качестве. Но большое количество секций - это большее количество строп, что влияет на лобовое сопротивление парапланерной системы. Поэтому стали появляться парапланы с разветвленной стропной системой, по ярусам.

Развитие технологий позволило использовать на параплане сверхлегкие и прочные материалы. Например: парапланерная стропа толщиной 1,5 миллиметра выдерживает нагрузку около 120 - 150 кг. и растягивается на 0,01%. Впечатляет, не правда ли? Возникает вопрос: А почему не сделать тоньше, зачем такой бешеный запас прочности? Все очень просто. Во-первых, очень быстро перетрется, а во-вторых, под ультрафиолетом стропа (со временем) теряет свою прочность и в том и в другом случае это грозит обрывом стропы. А ткань... Ткань имеет вес 42-43 грамма на метр. (Для сравнения, бумага, используемая для принтеров, имеет плотность около 80 грамм на метр.) Я немного углубился в технологии и отошел от истории.

В конце 80-х годов в России появились первые парапланы. Ходят слухи, что одним из первых парапланов был ПО-16 с двумя дополнительными секциями по бокам. По техническим параметрам такие парапланы очень сильно уступали

зарубежным парапланам, где это уже развивалось около 10 лет. Резкий прогресс в (тогда еще) в советском парапланеризме произошел, когда наши энтузиасты-парапланеристы привезли первый параплан, импортного производства, в Россию. Наши конструкторы проанализировав это крыло, создали свое, которое по техническим параметрам на порядок превосходило все летающие у нас парапланы. Именно с этого момента началось активное развитие парапланеризма в России.

На сегодняшний день уровень парапланерной техники приблизился к зарубежному, а вот профессионализм пилотов, из-за невозможности тренироваться, оставляет желать лучшего. Достаточно сказать, что на Чемпионате мира показать результат в районе 50-ого места (из 150 участников) считается хорошо.

Но парапланеризм сегодня очень активно развивается. Достаточно сказать, что еще 2-3 года назад маршрут в 50 километров считался очень сложным, то результаты этого лета просто шокируют: 100-150 км. А неофициальный рекорд России, установленный этим летом составил - 185 км.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовку спортсмена в парапланерном спорте необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку спортсмена как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в

соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки парашютистов является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку, военно-патриотическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Военно-патриотическая подготовка включает в себя воспитание гражданственности и патриотизма, улучшение допризывной подготовки.

Решение задач подготовки спортсмена в парашютном спорте требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система.

Поэтому, рассматривая подготовку спортсмена как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки парашютиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки парашютиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) - 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) - 3 года.

Срок обучения по Программе - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные

образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, прошедшие процедуру индивидуального отбора.

В качестве основных критериев для перевода обучающихся по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям парашютным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники парашютного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
- утверждение в сознании и чувствах молодежи патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышение престижа государственной, особенно военной службы;

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочные группы формируются учащимися, прошедшими начальную подготовку, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);

- углубленной специализации (3 года обучения).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники парашютного спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек
- утверждение в сознании и чувствах молодежи патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышение престижа государственной, особенно военной службы;

Структура системы многолетней подготовки

| Этап подготовки | Год обучения | Максимальное число учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Минимальное количество часов в год |
|-----------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| НП | Первый | 15 | 6 | 276 |
| | Второй | 15 | 8 | 368 |
| | Третий | 15 | 8 | 368 |
| Т | Первый | 12 | 12 | 552 |
| | Второй | 12 | 12 | 552 |
| | Третий | 12 | 18 | 828 |
| | Четвертый | 12 | 18 | 828 |
| | Пятый | 12 | 18 | 828 |

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Таблица 2

Учебный план тренировочных занятий на 42 учебные недели

| № п/п | Разделы подготовки | НП 1 | НП 2 | Т 1 | Т 2 | Т 3 | Т 4 | Т 5 |
|-------|-----------------------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Теоретическая подготовка. | 33 | 37 | 40 | 40 | 78 | 78 | 78 |
| 2 | Техническая подготовка. | 62 | 155 | 187 | 187 | 183 | 183 | 183 |
| 3 | Физическая подготовка. | 118 | 99 | 116 | 116 | 140 | 140 | 140 |
| 4 | Спортивно-техническая подготовка. | 20 | 48 | 50 | 50 | 106 | 106 | 106 |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Военно-патриотическая подготовка | 22 | 40 | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 |
| 6 | Тактическая подготовка | 12 | 77 | 86 | 86 | 204 | 204 | 204 |
| 8 | Зачетные требования | 5 | 8 | 19 | 19 | 13 | 13 | 13 |
| 9 | Медицинское обследование. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Общее количество часов. | 252 | 336 | 504 | 504 | 756 | 756 | 756 |

Основными формами тренировочной деятельности в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа учащихся;
- занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе реализации Программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта за исключением, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации. (Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам")

2.3. РАБОТА СО СПОРТИВНЫМ И СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

Для подготовки обучающихся в парпланерном спорте, используя навыки работы со спортивным и специальным оборудованием:

Программа подготовки предусматривает: с обучающимися начального этапа подготовки - первоначальную теоретическую подготовку в объёме, обеспечивающую качественное усвоение лётной программы с соблюдением мер безопасности при выполнении полётов на параплане;

с обучающимися учебно-тренировочного этапа - восстановление и углубление знаний ранее изученного материала, а также изучение новых дисциплин и тем с целью обеспечения качественного совершенствования техники выполнения полётов на параплане.

Практическая работа:

- Отработка комплекса фигур и гигантский слалом проводится в соответствии с индивидуальным планом, разработанным на учебный год отдельно для каждого спортсмена этапа.
- Упражнения, направленные на укрепление вестибулярного аппарата и на формирование специальных психофизиологических качеств, проводятся в спортзале, легкоатлетическом манеже или на спортивной площадке в составе всей

группы, тренировки по программе гигантского слалома - на специально оборудованном горнолыжном комплексе.

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

- Упражнения по сборке и разборке автомата, отработка приёмов стрельбы из автомата

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по дисциплине парпланерный спорт спорт в приложении.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает следующие виды спортивной подготовки по парапланерному спорту:

- *на этапе начальной подготовки:* освоение комплекса фигур и гигантский слалом проводится в соответствии с индивидуальным планом, разработанным на учебный год отдельно для каждого спортсмена этапа; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Отработка упражнений по сборке и разборке автомата, отработка приёмов стрельбы из автомата Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития парапланерного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий парапланерному. Психолого - педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов выполнения фигур, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и само регуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочной деятельности и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Физическая культура - составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Ее значение в укреплении здоровья и всестороннего развития физических способностей молодежи, подготовка к трудовой деятельности и защите государства. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта.

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки по
Парапланерному спорту

| № п/п | Тематический раздел | Объем материала, час | | | | | | | |
|----------|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | НП | | | Т | | | | |
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | История развития парапланерного спорта | 1 | 2 | 2 | | | | | |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 2 | 2 | | | | | |
| 3 | Правила соревнований по парапланерному спорту | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Гигиенические знания, умения, навыки | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | - |
| 6 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по парапланерному спорту | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в парапланерном спорте | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями | | | | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние | | | | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | | | | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Основы спортивного питания | | | | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Итого часов | | 14 | 18 | 18 | 28 | 28 | 40 | 40 | 40 |

История развития парапланерного спорта

Краткий обзор истории развития парапланерного спорта в России. Структура Федерации Парапланерного Спорта (ФПС) и ее деятельность. Чемпионаты и кубки России. Международные соревнования по парапланерному спорту. Достижения спортсменов России в международных соревнованиях. Участие и результаты команды ДЮСТШ в Чемпионатах и Кубках России и других соревнованиях.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт, как социальный фактор. Влияние занятий физической культурой и спортом на общество в целом. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ. Физическое воспитание детей и подростков.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов занимающихся парапланерным спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение, и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий парашютным спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья» развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о спортивных травмах, их предупреждение в парашютном спорте. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Переноска и перевозка пострадавших. Организация первой помощи на соревнованиях по парашютному спорту. Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания к массажу.

Краткие сведения о психофизиологических основах спортивной тренировки.

«Нервная система» Особенности деятельности анализаторных систем спортсмена. Зрительный анализатор. Пространственное (глубинное) зрение. Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы. Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятий. Особенности работы вестибулярного анализатора при прохождении поворотов, ускорениях и замедлениях. Образование двигательных навыков при обучении в парашютном спорте. Причины утомления. Роль срочной и "сверхсрочной" информации при обучении, коррекции ошибок. Время двигательных реакций на зрительные раздражители. Стартовые реакции в парашютном спорте. Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе. Методы измерения частоты сердечных сокращений во время работы. Телеметрия. Артериальное давление. Предстартовые изменения в организме парашютиста. Дыхание. Потребление кислорода. Некоторые

физиологические особенности парапланерного спорта. Влияние вибраций на органы человека.

Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задача и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Совершенствование двигательных навыков. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки спортсменов и единство процессов их совершенствования. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп спортсменов. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и в соревновательном периодах. Методы контроля над развитием спортивной работоспособности. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп спортсменов. Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предстартовая психофизическая подготовка спортсмена. Ведение дневника тренировки.

Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки парапланеристов. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной тренировки парапланеристов. Задачи и средства подготовительного и соревновательного периодов, Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

3.1.2. Физическая подготовка

3.1.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех групп)

Физическая подготовка спортсмена.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки и динамики их применения по годам обучения представлены в Таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

парапланерному спорту.

| Физические качества | Уровень влияния |
|-----------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с

метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты

Повторное бег коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

3.1.2.2. Избранный вид спорта (для всех групп)

Все упражнения, используемые в СФП, направлены на тренировку физических качеств, непосредственно необходимых для выполнения технических элементов. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:

Исходное положение - основная стойка, упор присев, упор лёжа, поворот вправо на 360°, поворот влево на 360°, упор присев, исходное положение.

Исходное положение - ноги врозь, руки за голову, наклон вперёд, наклон назад, наклон вправо, наклон влево.

Исходное положение - основная стойка, упор присев, упор лёжа, упор присев, прыжок с поворотом на 360й.

Исходное положение — основная стойка. Упор присев. Падение на согнутые руки в упор лёжа. Упор присев. Прыжок с поворотом на 180°.

Исходное положение — основная стойка. Перекат назад через упор присев, достав ногами пол за головой. Исходное положение.

Исходное положение - основная стойка. Упор присев на левой ноге, правая нога в сторону. Отталкиваясь руками, поворот на левой ноге на 360°. Исходное положение.

Исходное положение - правая рука вверх, смотреть на палец. Выполнить пять поворотов на 360° вправо. Принять положение основной стойки, руки в стороны.

Исходное положение - основная стойка. Прыжок с поворотом налево, ноги врозь, руки к плечам. Прыжок с поворотом налево, ноги вместе, руки вверх. Прыжок с поворотом налево, ноги врозь, руки к плечам. Прыжком в исходное положение.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон вправо, руки вверх. Исходное положение. Наклон влево, руки вверх. Исходное положение.

Исходное положение — упор стоя ноги врозь, руки вниз. Поворот корпуса направо, правая рука вверх, смотреть на неё. Поворот корпуса налево, левая рука вверх, смотреть на неё.

Бег с поворотами на 360°.

Ходьба с вращением головы вправо и влево.

Исходное положение - стоя на коленях на ширине плеч, руки в стороны. Поворот туловища направо, правой рукой коснуться пятки левой ноги сзади. Исходное положение. Поворот туловища налево, левой рукой коснуться пятки левой ноги сзади. Исходное положение.

Исходное положение - основная стойка. Через упор присев перекаат назад и стойка на лопатках. Исходное положение.

Упражнения, совершенствующие вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку:

Кувырки вперёд (назад) на матах. После каждого кувырка поймать мяч, брошенный стоящим впереди партнёром и передать его обратно. Учитывается количество передач за 20 секунд.

Занимающийся выполняет пять кувырков вперёд. Затем встаёт, выполняет прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, ловит мяч, брошенный партнёром, и производит бросок в баскетбольную корзину с линии штрафного броска.

Прыжки на батуте.

Вращения на допинге.

Упражнения, повышающие уровень эмоциональной устойчивости:

Два игрока стоят на гимнастических «конях» на расстоянии 4 метров, лицом друг к другу. Выполняется передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Мяч направляется не точно на партнёра, а с небольшим отклонением вправо, влево, вниз. Высота снарядов - 130... 150 см. Время, затрачиваемое на упражнение, - 1..,2 минуты.

Игрок стоит на «коне» (высота 150 см), ловит баскетбольный мяч, брошенный партнёром, стоящим впереди, передаёт его обратно, после чего перепрыгивает на «козёл», стоящий на расстоянии 1,5 метра (высота 120 см), производит вторично приём и передачу мяча, спрыгивает на пол. выполняет прыжок вверх с поворотом на 360 градусов и производит 5 бросков по баскетбольному кольцу с линии штрафного броска, где лежат 5 мячей. Учитывается время выполнения (поток) упражнения и количество попаданий в кольцо.

Прыжки с подкидного мостика с поворотом на 180 градусов, 360 градусов с последующим выполнением двух-трёх кувырков (вперёд, назад).

Три игрока образуют равносторонний треугольник со стороной 3...3.5 метра и передают баскетбольный мяч друг другу (направление передач произвольное, без остановок). Четвёртый игрок находится внутри треугольника. Его задача — перехватить передаваемый мяч. Следующие четыре игрока образуют внешнее кольцо вокруг треугольника с радиусом 5 метров. Задача этих игроков - волейбольным мячом «осалить» игрока, находящегося внутри треугольника.

Правила соревнований, их организация и проведение. спортивная классификация.

Общее положение. Особенности 100 метровой полосы для парапланерного спорта. Хронометраж и зачет. Спортивная классификация. Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов.

Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Основные моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение развития волевых качеств, для повышения спортивного мастерства спортсмена. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств, спортсменов. Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по парапланерному спорту. Влияние уровня психологической подготовки на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа нервной (деятельности), темперамента и психологических особенностей спортсменов. Участие в соревнованиях как необходимое условие для

совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств, спортсмена. Спортивная психология, ее значение в практике спорта.

Основы техники и тактики.

Программа теоретической подготовки предусматривает восстановление и углубление знаний ранее изученного материала, а также изучение новых тем с целью обеспечения качественного совершенствования техники выполнения парапланерных прыжков и упражнений по программе спортивных соревнований.

Специальная физическая подготовка.

Все упражнения, используемые в СФП, направлены на тренировку физических качеств, непосредственно необходимых для выполнения технических элементов. Отработка комплекса фигур и гигантский слалом проводится в соответствии с индивидуальным планом, разработанным на учебный год отдельно для каждого спортсмена.

Упражнения, направленные на укрепление вестибулярного аппарата и на формирование специальных психофизиологических качеств, проводятся в спортзале, легкоатлетическом манеже или на спортивной площадке в составе всей группы, тренировки по программе гигантского слалома - на специально оборудованном горнолыжном комплексе.

3.1.3.3. Психологическая подготовка (для всех групп)

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в парапланерном спорте является достижение состояния *психической готовности* парапланериста к эффективной деятельности в избранном виде парапланерного спорта.

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности в современном парашютном спорте – сложная многокомпонентная деятельность, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде парашютного спорта;

- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку парашютиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях данного соревнования.

Программный материал:

1. Формирование мотивации к занятиям.
2. Развитие личностных качеств.
3. Формирование межличностных отношений в коллективе.
4. Лидерство в парашютном спорте.
5. Предстартовая подготовка.

3.1.3.4. Участие в соревнованиях.

Тактические приемы ведения соревнований. Техника и тактика старта, финиширования. Выбор места после старта. Выбор траектории движения в обыкновенных, подбор и использование разгона и скорости. Составление тактического плана забега: учет мастерства и психологических качеств спортсмена, темпа движения, мест обгона.. Разбор и анализ спортивной техники и тактики ведущих спортсменов на соревнованиях по кинограммам и фотограммам.

3.1.3.5. 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 Т должны самостоятельно вести дневник: учёт соревновательных и тренировочных нагрузок, вести учёт спортивных результатов, анализировать выступления на соревнованиях.

3.1.3.6. Меры безопасности и предупреждение травматизма.

Травмы в парапланерном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении занятий;
- нарушение парапланеристами дисциплины и установленных правил;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования, оборудования и экипировки спортсмена;

Избежать этих факторов можно только при постоянном контроле соблюдения спортсменами – дисциплины

- технического состояния спортивного оборудования;
- неблагоприятных факторов природы (дождь, снег);

Внутренние факторы спортивного травматизма;

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления, переутомления;

Оценить эти факторы позволит надлежащий уровень организации врачебного контроля за состоянием спортсмена.

3.1.3.7. Воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является формирование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Тренеры обязаны воспитывать любовь к труду и общественной собственности, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, трудолюбие, силу воли, твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о них.

Создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к избранному виду спорта; вырастить из учащегося спортсмена, научить действовать коллективно в составе команды для достижения высоких спортивных результатов; формировать личность творческую и самостоятельную, гуманную и внутренне свободную, способную к техническому творчеству.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях.

Они делятся на следующие группы:

- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Единство авторитета тренера и спортивного коллектива – важное условие, эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Нормативы изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста картингистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

На этап НП принимаются дети без медицинских противопоказаний.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м не более 15 сек | Бег на 100 м не более 18 сек |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 55 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 35 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 45 прыжков) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин) | Бег 1500 м (не более 8 мин) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сед из положения, лёжа на спине за 1 мин (не менее 30 раз) | Сед из положения, лёжа на спине за 1 мин (не менее 17 раз) |
| Координация | Челночный бег 4 x 10 м (не более 10,3) | Челночный бег 4 x 10 м (не более 11,6 с) |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 5 см) |
| Военно-патриотическая подготовка | Сборка-разборка автомата | 1 мин 30 сек |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|----------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м не более 14 сек | Бег на 100 м не более 17 сек |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 60 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 45 см) |
| | Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее 100 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее 110 прыжков) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13:30 мин) | Бег 1500 м (не более 7:30 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) |
| Силовая выносливость | Сед из положения, лёжа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) | Сед из положения, лёжа на спине за 1 мин (не менее 30 раз) |
| Координация | Челночный бег 4 x 10 м (не более 10,2 с) | Челночный бег 4 x 10 м (не более 11,3 с) |
| Военно-патриотическая подготовка | Сборка-разборка автомата | 1 мин |

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 2011 год – 157 с.
2. Васильева В. Е. Стартовые состояния спортсмена в связи с учением И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. // Теория и практика физической культуры, 2013, № 53. – 21с.
3. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. // М.: Физкультура и спорт, 2012 – 241 с.
4. В. Н. Гладков. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений, 2011. – 32 с.
5. Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России // УАП и АС ЦК ДОСААФ, М., 2011 г. – 12 с.
6. Курс парашютной подготовки КПП - 2013. – 47 с.
7. Серебряников Г. Г. Парашютный спорт // учебное пособие, М., «Патриот», 2014 г. – 32-36 с.
8. Алексеев А. В. Себя преодолеть // М.: ДОСААФ, 2013 г. – 34 с.
9. Кришкевич И. Г., Макаров Р. Н. Специальная физическая подготовка // М.: Изд-во ДОСААФ России, 2011 г. – 28 с.
10. Кришкевич И. Г., Макаров Р. Н, В помощь авиационному спортсмену. Физическая подготовка курсанта // Крылья Родины. -1981. - № 4 - С. 24-26.
11. Андреев Е. Н. Небо вокруг меня // М.: ДОСААФ, 2013 г. – с. 14-17.
12. Арлазоров М. С. Винт и крыло // М.: ДОСААФ, 2010 г. – 52 с.
13. Барабанщиков А. В. Готовность к прыжку с парашютом // М.: ДОСААФ, 1982 г.
14. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте // М.: ФИС, 1983 г, - с. 37
15. Васина Б. В километре от планеты Земля, М. // ДОСААФ, 1980 г. – с.68.
16. Гуськов А. С. Подготовка спортсмена-парашютиста // М.: ДОСААФ, 1984 г. – с. 39.
17. Жорник Д. ТВ Теория и практика подготовки парашютистов // М.: ДОСААФ, 2013 г. – 17 с.

4.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. [кйр://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

Федерации

3. <http://www.fpsrussia.ru/> - Международная спортивная федерация парапланерного спорта Федеральный портал «Российское образование»
4. Единаяколлекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

4.3. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики парапланерного спорта

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по парапланерному спорту.

Приложение 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Параплан тренировочный классического типа | штук | 1 (на занимающегося) |
| 2. | Параплан запасной | штук | 1 (на занимающегося) |
| 3. | Парапарапланерная система типа «Крыло» | штук | 1 (на занимающегося) |
| 4. | Парапланерно страхующий прибор (в зависимости от типа параплана) | 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 парапланеристами (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 парапланом (пристрелочный параплан, 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 парапланов на старте | штук | исходя из потребностей |
| 15. | ММГ-АК74 (учебный автомат) | штук | 2 |
| 16. | Винтовка пневматическая | штук | 3 |
| 17. | Фото-видео аппаратура | комплект | 1 |
| 18. | Тренажер для отработки отцепки КЗУ | штук | 2 |
| Прыжки на точность приземления | | | |
| 17. | Мат мягкий для прыжков на точность приземления | штук | 1 |
| 18. | Регистратор точности приземления парапланериста | штук | 1 |
| 19. | Тренажер для отработки постановки ноги в «цель» | штук | 3 |
| Пара-ски | | | |
| 20. | Лыжи горные | пар | 1 (на занимающегося) |

| | | | |
|---|---|----------|-----------------------|
| 21. | Крепления горнолыжные | комплект | 1 (на занимающегося) |
| 22. | Палки горнолыжные | пар | 1 (на занимающегося) |
| 23. | Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс | штук | 100 |
| 24. | Термометр наружный | штук | 2 |
| Парапланерно-атлетическое многоборье | | | |
| 25. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 26. | Лопатки для плавания | пар | 10 |
| 27. | Поплавки-вставки для ног | штук | 10 |
| 28. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 5 |
| 29. | Свисток | штук | 4 |
| 30. | Секундомер | штук | 4 |
| 31. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 32. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 33. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |