



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парашютный спорт»

Структура программы

- 1. Общие положения
 - 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.
 - 1.1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
 - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.4. Головой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение лопинга в спорте и борьбу с ним.
 - 2.7. Планы инструктурской и судейской практики.
 - 2.8. Планы медицинского, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
- 3. Система контроля:
 - 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
 - 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
- 4. Рабочая программа по виду спорта:
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.
 - 4.2. Учебно-тематический план.
- 5. Особенности осуществления спортивной подготовки
 - 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.
 - 6.2. Кадровые условия реализации Программы.
 - 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «атлетическое многоборье», «параски».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки (далее НД);
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) (далее УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1030 (далее – ФССП);
 - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
 - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
 - совершенствование (рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
 - подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команды.
- Программа реализуется для детей и для взрослых.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «парашютный спорт»).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки-ки	1 - 2	9	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Для спортивных дисциплин: групповая веревочная, веревочная катания, катание пиле-

типовые, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, атлетические дисциплины, виндсерфинг	2	14	9
Этап начальной подготовки-ки	2	14	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - 4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		Объем Программы	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	До 6 года	С 6 до 8 лет	До трех лет	Свыше трех лет
	6	8	12	18
Общее количество часов в год	312	416	624	936
				1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.
При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт»)

№ или тип	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (включительно суток) (без учета времени следования к месту проведения)

		введение учебно-тренировочных мероприятий и обратное	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2.	Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 10 суток	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-	

Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «Парашютный спорт»),
Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных правилах вида спорта «Парашютный спорт»;
- соответствие возрасту, полу и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных правилах вида спорта «Парашютный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Личо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Пермского края.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
До года	Самые года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	2	3

Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- физкультурные мероприятия

и в форме стартового, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Головной учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «Парашютный спорт».

В спортивной школе учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Сентябрь	До трех лет	Свыше трех лет	Неделями на уроке в часах			
					6	8	12	
					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
	2	2	3	3	Наполняемость групп (человек)			
	9				6	2		
1	Общая физическая подготовка	72	88	94	132	180		
2	Специальная физическая подготовка	60	54	124	216	188		
3	Спортивные соревнования	0	8	60	64	98		
4	Техническая подготовка	92	146	248	374	560		
5	Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	84	104	62	92	124		
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	18	46	74		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	16	18	12	24		
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248		

Календарный план воспитательной работы

составляется

Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Защита и укрепление здоровья		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрены: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (уникальные)	В течение года

1.2	Режим питания и отдыха	<p>возможной, требовался, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка профилактических акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p> <p>Практическая деятельность и воспитательные процессы</p> <p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, времени сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика перегреваемости и травм, подбора физической кондиции, знание способов закаливания и укреплении иммунитета). 	В течение года
2	Патриотическое воспитание обучающихся	<p>2.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родной, готовости за свой край, свою Родину; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе на Родине, традиций и развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, Хульдура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p> <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на учебных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
3	Развитие творческой мышления	<p>3.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков волевого спортсмена и их мобилизации к формированию клятвы спортсмена и восприятия спортивного поведения, воспитание 	В течение года

<p>толерантности и взаимопонимания; - правомерное пожелание болельщиков; - расширение охвата круговора юных спортсменов.</p>	
--	--

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам или видам спорта.

Мероприятия направлены на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или невка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное соучастие со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление на уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение подачи запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах препараты не регулируют соответствующими образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Сопровождение мероприятия в его форме	Сроки проведения	Уточненными по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ	сентябрь	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Презентация здорового образа жизни, показ презентации
	Веселые старты «Честная игра, антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение встречи с обязательным составлением отчета о проведенной мероприятии
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Прожекция онлайн курса – итоговая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://nsrda.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь февраль	Презентация здорового образа жизни, показ презентации обучающимся
	Веселые старты «Честная игра, антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение встречи с обязательным составлением отчета о проведении

Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	мероприятий Прожекция онлайн курса – итоговая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://nsrda.ru
---	--------	---

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренер-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Привитие инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией велоспорта.
- Развитие способности наблюдать за техническими выполнениями упражнений.
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Школьная работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.
- Группы совершенствования спортивного мастерства
- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.
- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.

- Поведение занятий по триатлону в качестве помощника тренера-преподавателя.

- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.

- Ведение журнала занятий.

- Составление конспекта занятий.

- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря.

- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

№ п/п	Задачи	Вид практических занятий	Сроки	Ответственный
1	Основное методиками преподавания тренировочных занятий в триатлоне по видам спорта	1. Самостоятельное преподавание подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное преподавание занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Основное методиками преподавания спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований приносящая задания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, физзал по спортивной медицине).

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

– предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировок;

– выявление нуждемости в лечении или медицинской реабилитации;

– назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Спортивные обследования 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

– антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станочная динамометрия);

– показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

– показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализатора (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теплинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

– показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки.

Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек – в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторными одним и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

- Перед врачом стоят следующие задачи:
 - систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
 - проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
 - осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
 - медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

- наибольшее за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Экстракардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Надлежащее тело	Опросительный проба Контроль длины в месяц тела

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановлению оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего оптимальное восстановительных процессов, и рациональное построение тренировки в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работами, выбор порядка выполнения определенных форм занятий, выбор

В микроцикле эффективны чередования ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью,

применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивности и т.д.

На этапах подготовки планируются чередования различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, а в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередование мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самооблигация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включает в себя физиотерапевтические и фармакологические средства, рациональное питание, витаминизацию. К физиотерапевтическим средствам относятся бани, массаж, гидротерапевдурды. Бани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растирания используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов и организма в целом после занятий, повышения эффективности разминки перед занятиями и перед соревнованиями.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходившему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1.1. На этапе начальной подготовки:
 - иметь основные безопасные повеления при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «парашютный спорт»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

научить правила безопасности при занятиях видом спорта «парашютный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

научить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть обширными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парашютный спорт»;

научить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «парашютный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнять план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-перевольные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, обучающихся, проводимой организацией Программы сопровождается аттестацией разработанных комплексов контрольных упражнений Программу, на основе вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»

N	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года		Нормативы свыше года		
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1.1	Бег на 60 м	с	не более	10,6	не более	9,2	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	170	150	190	160
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	6	-	8	-
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	10	-	не менее	12
			20	8	24		10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парашютный спорт»

N	Упражнения	Единица измерения	Нормативы			
			кошони	девочки		
1.1	Бег на 60 м	с	не более	9,2	10,4	
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	190	160	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	10	8	
3.1	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и свисают в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возратом в исходное положение в течение 30 с		24	количество раз	не менее	
3.2	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины		количество раз	20	17	
3.3	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, рука разведена в сторону. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	количество раз	не менее	12	10

3.4.	Стойка на руках на высоте гимнастического	с	не менее 12 10
3.5.	Прыжки с парашютом типа "фриджо"	количество раз	не менее 10 8
3.6.	Прыжок с приземлением в обмолоченную яму. Разница точек приземления от центра обмолоченной ямы не более 10 м	количество раз	не менее 50
3.7.	Свободное падение	мин	не менее 1
3.8.	Комплекс фигур для индивидуальной аэробатики с акробатикой контрольным выполнением разворота на 360° вправо, влево, с осуществлением сальто назад.	с	не более 30
3.9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 18
			8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "парашютный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы
1.1.	Бег на 100 м	с	кошоры кошорам не более 13,4 16
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 230 185
1.3.	Поднимание из яма на высокой перекладине	раз	не менее 14 10
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 42 20
3.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скрещены в замок за головой. Подается туловища до касания бедер с ковриком в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее 20 22
3.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается косяка опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее 13 11
3.3.	Исходное положение - вис хватом на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее 14 12

3.4.	Стойка на руках на высоте гимнастического	с	не менее 12 11
3.5.	Прыжки с парашютом типа "фриджо"	количество раз	не менее 500
3.6.	Свободное падение. Общая продолжительность	мин	не менее 180
5. Уровни спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется многолетний процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обуславливающая специфичной соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих

благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, процесса в избранном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями. СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность соревновательных процессов в избранном виде спорта. Средства СФП:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и может осуществляться в форме работы по индивидуальным планам. Работа по планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменом по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка, в отличие от других способов педагогического воздействия, максимально учитывает индивидуальные психических процессов, участвующих в конкретном виде деятельности. Методы, которые используются при этом, могут быть самыми различными, зависят 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 поставленных задач при достижении результата;
- Введение ситуаций, требующих преодоления трудности: волнения, осторожности, не требующих преодоления их, необходимо соблюдать;
- Применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня и подготовленности спортсмена;

Смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Парашютизм 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 психо-физиологических резервов человека.

Следовательно, 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.

Психологическая подготовка парашютистов включает:

- специальную психологическую подготовку, которую инструктор заранее планирует и проводит на всех этапах учебы. Неплохо, если к этим занятиям будет привлечен и врач, ведущий наблюдения за парашютистами.
- Основная задача на данном этапе подготовки — помочь парашютистам выработать прочное положительное отношение к предстоящим прыжкам и парашютному спорту;

- основную психологическую подготовку, проводимую на протяжении всего обучения, начиная с изучения материальной части парашюта и кончая подготовкой спортсмена к соревнованиям. Она способствует лучшему решению частных вопросов, которые ставят инструктор перед парашютистом, совершенствуя его спортивное мастерство.

Виды	Задачи
1. Специальная психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нарисовать тренировка 2. Сформировать способность к психической подготовке 3. Развитие координационных способностей 4. Оказание умелым, сосредоточиться и мобилизоваться во время выноса прыжка 5. Формирование мотивов для парашютной тренировки 6. Формирование осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и преобладающим. 7. Оптимизация межличностных отношений
2. Основная психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Формирование и развитие значимых морально-волевых качеств 3. Оказание приемов саморегуляции психологических состояний (чувств, действий, эмоций, волевых) (чувств, действий) 4. Развитие способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе 5. Оказание умелым приемов самостоятельного воздействия на психику факторов, создание уверенности в своих силах. 6. Тестирование

Задачи психологической подготовки достаточно сложны, многогранны и объемны. Поэтому помощь специалиста-психолога весьма желательна.

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой следует понимать всестороннее физическое развитие спортсмена. К этому следует отнести: развитие физической силы, выносливость, ловкость и отличное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рыжки 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; вложенный лека – 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 доподнятыми пружинными движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания, приседания с партнером, переноса 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 вращениями скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловли 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

Кулачки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полуприжим; полет – кувырок вперед с места и с разбега, повороты (в стороны и вперед).

Спортивные 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 связей голеностопного сустава, постановку локтей, дает прекрасную тренировку сердечно-сосудистой системе.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с продолжением полосу препятствий из гимнастических снарядов, переноской, разстановкой 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.

Плавание

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

Гимнастика. Занятия гимнастикой очень полезны для занятий любым спортом, так как одновременно с развитием силы, ловкости совершенствуются координация движений, формируется способность твердо «запоминать» необходимые двигательные навыки.

Силовые упражнения в тренажерном зале.

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

Специальная физическая подготовка

К разделу специальной физической подготовки относятся все виды тренировок, 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 отчета времени, тренировка глазомера, воспитание воли.

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

отгибания и с отгибанием. Приседание на одной ноге «нистоголя» с последующим полскоком вперед.

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 месте и стартовый 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.д. «Челночный бег», но отрезок выезде пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 м) наперетопки. Бег змейкой между расставленными в разном положении стопами, стоящими и медленно передвигаясь с помощью партнера. 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 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.

Тренировка органов равновесия. При прыжках с парашютом тело может занять любое точное опору, под действием аэродинамических сил подготовлен к самым различным положениям тела и правильно реагировал на любые отклонения в режиме падения.

Тренировку вестибулярного аппарата можно проводить успешно и без снарядов, с помощью простейших упражнений: вращение, стоя с противником полуприсяде с наклоненной вперед головой до положения вниз лицом.

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 вперед, наклон назад, наклон вправо, наклон влево.

Исходное положение - основная стойка, упор присев, упор лёжа, упор согнутые руки в упор лёжа. Упор присев, прыжок с поворотом на 360°.

Исходное положение — основная стойка. Упор присев. Падение на присев, достав ногами пол за головой. Исходное положение.

Исходное положение - основная стойка. Перекат назад через упор

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 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 сидя. Исходное положение. Поворот туловища налево, левой рукой коснуться пятки левой ноги сидя. Исходное положение.

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

Упражнения, совершенствующие вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку.

Кувырки вперед (назад) на матах. После каждого кувырка поднимать мяч, брошенный стоящим вперед партнером и передать его обратно. Учитывается количество передач за 20 секунд.

Занимаясь выполнять пять кувырков вперед. Затем встать, выполняет прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, ловит мяч, брошенный партнером, и производит бросок в баскетбольную корзину с линии штрафного броска.

Упражнения, повышающие уровень эмоциональной устойчивости.

Три игрока образуют равносторонний треугольник со стороной 3...3,5 метра и передают баскетбольный мяч друг другу (направление передач произвольное, без остановок).

Четвертый игрок находится внутри треугольника. Его задача — перехватить передаваемый мяч. Следующие четыре игрока образуют внешнее кольцо вокруг треугольника с радиусом 5 метров. Задача этих игроков - посылать мячом «ослабить» игрока, находящегося внутри треугольника.

Укрепление голеностопного сустава. Укрепление связочно-мышечного аппарата голеностопного сустава. Укрепление 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: вертикальные движения в голеностопном суставе ноги; пружинистые покачивания на столе, оставленной назад на носок; ходьба на

внешней стороне ступни по ровному месту или подвезмы и спуски «слесенкой» по склонам (стопа ставит на ребра); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной ноге, на носке; удары по мячу с отпнутым носком (подвезом), внутренней, внешней частью стопы; катание на коньках, ходьба на лыжах.

Программный материал этапа начальной подготовки

Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов. Требования к экипировке и спецодежде снаряжению. Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, и парашютном городке на аэродроме. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную полосу. Предметы экипировки и их назначение.

Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, перчатки, комбинезон.

История развития парашюта. История создания парашюта. Применение парашюта в авиации, в военном деле и в народном хозяйстве. Основные направления в парашютизме и парашютные спортивные дисциплины. Парашютный спорт в нашей стране и за рубежом. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Достижения спортсменов-парашютистов города Пермского края.

Здоровый образ жизни – его место и роль в современном обществе. Понятие о питании. Диетная гипотеза, гипотензивное значение водных процедур и сна. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Массаж и самомассаж.

Оказание первой помощи при травме. Профилактика спортивного травматизма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине. Основные свойства воздуха. Сопротивление 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. Снижение парашютиста на двух куполах. Влияние ветра на относительное приземление.

Расчет точки приземления. Сила, действующая при приземлении.

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем). Назначение и тактико-технические данные парашюта «Юниор». Взаимодействие частей при раскрытии и конструкции парашюта «Юниор». Назначение и тактико-технические данные парашюта 3-5. Конструкция запасного парашюта 3-5.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страховочных приборов.

Назначение, принцип действия и общая характеристика парашютных приборов типа ППК-У. Допустимые пределы срабатывания прибора по шкале времени и шкале высот.

Устройство прибора. Основные части прибора и их значение. Устройство основных частей. Устройство часового механизма и анероидной коробки. Проверка исправности прибора и правила хранения. Правила монтажа прибора на основном парашюте.

Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулежную полосы.

Ознакомление с воздушным судном. Основные части ВС и их назначение. Порядок размещения парашютистов в ВС. Очередность прыжков. Отделение от ВС. Сигналы, подаваемые экипажем ВС для парашютистов. Действия парашютиста при аварийном покидании ВС. Меры безопасности.

Укладка и подготовка парашютных систем. Принадлежности для укладки. Организация укладки. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Очередность монтажа частей основного парашюта. Укладка основного парашюта. Этапы контроля за укладкой парашюта. Правила наделения и подгонки парашюта (ПС). Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку. Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др. Сборка парашюта после прыжка.

Наземная подготовка с парашютами Д-6 и Д-1-5у. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом. Подготовка к прыжку и отделение от самолета. Действия парашютистов в воздухе. Пользование запасным парашютом. Приземление парашютиста. Отработка комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом. Зависание за самолетом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Закрутка строп после раскрытия парашюта. Попадание в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на препятствия. Действия парашютиста при протаскивании. Частичный или полный отказ основного парашюта.

Правила открытия запасного парашюта при полном и частичном отказе основного парашюта.

Программный материал учебно-тренировочного этапа.

Наземная подготовка с парашютами типа «крыло». Отработка на земле элементов прыжка с парашютом. Отработка выполнения «переката». Отработка виброваляния. Работа в группе. Отработка синхронной работы рук на «справаой». Отработка постановки ноги в «ноду». Отработка фигур комплекса индивидуальной акробатики в подвесной системе. Отработка «позы» для прыжка на точность приземления на «справаой».

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом. Действия парашютиста при возникновении «дутя», несходе сландера, нерасчетовке камеры, нерасчетовке клипной ринга, порыве купола, перехлесте, прогрессирующей закрутке, обрыве строп 1 ряда, куполе во флате, одновременной работе двух куполов, «биндлинг», «верер», «околокол». Действия в особых случаях с практической отцепкой замков КЗУ и открытием ПЗ.

Материальная часть парашютов. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов Д-6 и Д-1-5У. Взаимодействие частей парашюта при выполнении прыжка с принудительным ранда. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов З-5, З-5 серии 4.

Укладка парашютов. Принудительности для укладки парашютов. Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки (в помещении и в полевых условиях). Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль процесса укладки. Правила наложения и подгонки парашютов.

Монтаж запасного парашюта. Подготовка парашютов к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и сбережения парашютов. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты. Проведение местного ремонта парашютов.

Выполнение прыжков с самолета Ан-2. 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.

Теоретические основы свободного падения. Атмосфера и ее свойства. Сопроотивление 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. Стиль падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и салюто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штормор и выход из него.

Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта. Подготовка к прыжку и отделение от самолета «на потоке». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.

Порядок выполнения прыжков с ручным раскрытием парашюта. Подготовка к прыжку и отделение от самолета «на потоке». Удержание позы, основного парашюта. Сохранение стабильности при раскрытии парашюта. Перегрузки при раскрытии и прочность парашюта.

Материальная часть парашютного страховочного прибора ПШК-У. Назначение, принцип действия и конструкция прибора. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашюте. Установка высоты и времени срабатывания прибора. Правила выполнения прыжков со страховочным прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения приборов. Содержание регламентных работ.

Теоретические основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления.

Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шарнирные данные. Уточнение расчета прыжка по

пристрелочному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижающимся парашютистам. Длин прыжка и способы контроля его выполнения.

Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относительность после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Конус возможности купола. Метод подгоняющих ориентиров.

Пользование высотометром и секундомером. Створ, створная полуса. База и обработка цели.

Приемы управления парашютом.

Порядок выполнения прыжков с поддержкой раскрытия ранда более 10 секунд. Подготовка к прыжку и отделение от самолета «на потоке». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотометра. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и салюто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов открытой основной парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основной парашюта.

Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях (даже - СМУ). Педагогическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ прострельности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачность. 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 борту с устранимыми отказами. Действия при сходжении 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 служебных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

Особенности выполнения прыжков на воду. Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и додок. Проверка их исправности и правила эксплуатации. Порядок их применения. Эксплуатация. 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.

Назначение, устройство, тактико-технические характеристики парашютов типа «крыло». Обтекание тел различной формы. Удобствообтекаемые 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. Вывод 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 метеословиях. Способы приземления.

Материальная часть парашютов типа «крыло». Основные части парашютной системы. Рычаги и запасные парашюты, применяемые в парашютных системах. Особенности запасного парашюта. Назначение, принцип действия и конструкции коллективных устройств (далее – КЗУ). Монтаж страховочного прибора ПСК-У.

Материальная часть электронных страховочных приборов. Типы электронных страховочных приборов. Назначение, принцип действия и конструкция приборов «Суртес», «Vigil». Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила выполнения прыжков со страховочным прибором. Правила эксплуатации, хранения и обслуживания приборов. Содержание регламентных работ.

Укладка парашютов типа «крыло» методом «на весу». Принципиальности для укладки парашютов типа «крыло». Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль за процессом укладки. Правила надевания и подготовки парашютных систем. Подготовка парашютных систем к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и обслуживания парашютных систем. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка парашютных систем. Правила ведения документации на парашютные системы.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютами типа «крыло». Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борту с устранимыми отказами. Порядок действия при отпегке основного парашюта.

Действия при сходе/падении парашютистов в воздухе. Действия при попадании в зону турбулентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на заснеженную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления. Расчет прыжка. Интервал отдаления. Эшелонирование после раскрытия. Приемы сохранения своего места в группе. Маневрирование при заходе на цель. Совместная обработка цели.

Действия при попадании в слепой след. Особенности выполнения групповых прыжков с разнотипными парашютами.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика преподаватель оплаченные умения и навыками выполнения обязанностей

помощника тренера, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Так как в парашютную подготовку приходят подростки с 14 лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения наземной парашютной и общеспортивной направленности;
- помогать начинающим парашютистам на этапе подготовки парашюта к прыжку и одеванию парашютов на прыжок;

• замечать нарушения мер безопасности, тактично делая замечания товарищам о недолговечности действий, ведущих к этим нарушениям;

• уметь находить ошибки в действиях других спортсменом и помогать их устранять.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к парашютистам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Занимаясь, необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Для практического закрепления полученных знаний правила соревнований рекомендуется выполнять обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренера с последующим разбором действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе ССМ наряду с изучением нового материала также идет дальнейшее закрепление ранее изученного материала.

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине. Аэродинамика круглого купола. Работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизированном парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения. Аэродинамика планирующего купола. Тактико-технические возможности планирующих куполов. Построение маневра для захода на цель. Групповые прыжки на точность приземления. Порядок построения "лестницы" в группе. Вопросы осмотрительности и безопасности прыжков в группе. Одиночный прыжок для обработки комплекса фигур в свободном падении. Контроль времени свободного падения. Групповые акробатические прыжки. Осмотрительность и безопасность при прыжках на схождение в свободном падении. Расхождение и порядок раскрытия парашютов. Теоретические основы прыжка на купольную парашютную акробатику. Меры безопасности. Теоретические основы по купольному пилотированию, аэриетическим видам спорта. Меры безопасности. Теоретические основы полета на парашютной буксировочной системе.

Меры безопасности.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страховочных 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 прыжка. Ошибки и неисправности прибора. Эксплуатация и хранение прибора. Заполнение документации.

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем). Назначение, принцип действия и конструкция парашютов (парашютных систем).

Взаимодействие частей парашюта при раскрытии. Тактико-технические данные. Конструктивные особенности парашюта. Правила эксплуатации, регулировка и ремонт парашюта. Заполнение документации.

Анализ парашютных (авиационных) происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение. Анализ парашютных происшествий и инцидентов. Причины и профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма. Анализ вынужденных посадок ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополучного несхода при покидании ВС в аварийной обстановке.

Руководящие документы по ГС и ПДС. Воздушный кодекс РФ, Федеральные авиационные правила, РПН-2010, СПП-2010, Организационно-календарь, Кодекс ФАИ, приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке.

Учет, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учётно-отчётной документации. Учет, правила хранения парашютно-спасательной и десантной техники, имущества и снаряжения. Периодичность проведения регламентных работ, техосмотр и порядок допуска парашютов (ПС) к прыжкам с парашютом и полетам. Документы на ГС и ДТ, периодичность и правила оформления.

Назначение, ТТД конструкции спасательных плавательных средств, средства связи и сигнализации, НАЗов. Назначение, устройство, основные тактико-технические данные спасательных плавательных средств, средств связи и сигнализации, НАЗов. Правила эксплуатации, проверки исправности и использование этими средствами.

Учебно-тематический план с учетом приложения No 4 к Примерной Программе по виду спорта «парашютный спорт»

Тема по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Этап начальной подготовки
Физическая культура – понятие среднего физического развития и упражнения для развития человека	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов
		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

Тяжелые физические нагрузки и спорта, техника обучения при занятиях физической культурой и спортом	основы физической культуры и спорта, техника обучения при занятиях физической культурой и спортом	март, июль	март, июль	тренировки, функциональность, воля, нравственных качеств и желание важных умений и навыков
Самостоятельная в процессе занятий физической культурой и спортом.		май	апрель, октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта		май, сентябрь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Диванг самострол. Его формы и содержание. Понятие о Тренировке
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта	основы обучения. Правила вида спорта	июль		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команда (жесты) спортивных судей. Понятие о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивного судейского бригад. Обязанности и права участника спортивных соревнований. Система зрелищ в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		январь		Расширение учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		январь, сентябрь		Функциональная специализация (Функциональная специализация) Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание высоких качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения		февраль, октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской культуры (МОК)
Режимы дня и питания обучающихся		март, ноябрь		Расширение учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры		апрель, август		Спортивная физиология. Классификация различных видов легкой атлетики. Физиологические характеристики состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной	май, август			Структура и содержание Дневника

деятельности, обучающиеся	самостоятельно	деятельности, обучающиеся	февраль, май	спортных соревнований	Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Место и роль в спорте. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата.		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Место и роль в спорте. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата.	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Место и роль в спорте. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	апрель, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортинвентарь, экипировка по виду спорта	декабрь, май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	январь-март	Древнее участие по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		Древнее участие по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	Древнее участие по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивной мастерства					
Олимпийские движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпийзм как философия спорта. Современное развитие процесса в современной России. Влияние олимпиады на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.		Олимпийзм как философия спорта. Современное развитие процесса в современной России. Влияние олимпиады на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	Олимпийзм как философия спорта. Современное развитие процесса в современной России. Влияние олимпиады на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Персональная безопасность	октябрь	Понятие травматизма. Снаряжение спортивной подготовки.		Понятие травматизма. Снаряжение спортивной подготовки.	Понятие травматизма. Снаряжение спортивной подготовки.
Участие соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	ноябрь	Наблюдательный или спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Поляны анализа, самонаблюдение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.		Наблюдательный или спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Поляны анализа, самонаблюдение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	Наблюдательный или спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Поляны анализа, самонаблюдение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Ключевые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической деятельности. Структура спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической деятельности. Структура спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической деятельности. Структура спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Средства спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Средства спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Средства спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и	переходный	Педагогические средства восстановления		Педагогические средства восстановления	Педагогические средства восстановления

мероприятие	период спортивной подготовки	рациональное тренировочных занятий, рациональное использование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, массаж, апитания. Особенности применения восстановительных средств.	психологические занятия, рациональное использование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, массаж, апитания. Особенности применения восстановительных средств.	учебно-восстановительные занятия, рациональное использование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, массаж, апитания. Особенности применения восстановительных средств.
-------------	------------------------------	--	---	--

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт», содержащих в своем наименовании слова «точность», «приземление», «акробатика», «двоборье» (далее – классические дисциплины), «параски - двоборье», «параски - точность» (далее – параски), «атлетическое многоборье» (далее – атлетическое многоборье), основаны на особенностях вида спорта «парашютный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парашютный спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт» учитываются учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по виду спорта «парашютный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «парашютный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложения № 10-11 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт».

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, соответствующим условием которых является право пользования инфраструктурой):

наличие площадки для приземления (для спортивных дисциплин атлетического многоборья, классические дисциплины, параски); наличие тренировочного спортивного зала;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);

Кадровые условия реализации Программы

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

- а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);
- б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживающая техника, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барабаншиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом - М., ДОСААФ, 1982г.
2. Гриняк Л.П. Психологическая подготовка парашютиста - М., ДОСААФ, 1971г.
3. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1979г.
4. Жорник Д.Т., Душкинов К.В., Писецкая Г.Б., Стаевны Р.А., Сторыченко П.А., Таченко Е.В. Теория и практика подготовки парашютистов - М., ДОСААФ, 1969г.
5. Лесник Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1986г.
6. Лисов И.И. Свободный полет - М., Молодая гвардия, 1979г.
7. Сборник по парашютной подготовке авиации ДОСААФ РОССИИ (СПД-2010), 2010г.
8. Технические описания и инструкции по укладке спортивных и запасных парашютов по парашютной спортивной дисциплине.
9. Шерман Д.Д. Основы психологической и врачебного контроля в парашютном спорте - М., ДОСААФ, 1976г.
10. Башшова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. - М., 1987
11. Величенко В. Как научиться плавать. - М., 2000
12. Гринина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
13. Джамгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической подготовки и спорта. - М.: Воениздат МО СССР, 1984.
14. Легкая атлетика: Учебное пособие для Вузov / Под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1989
15. Лах В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012.;
16. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.;
17. Плавание: Учебное пособие для Вузov / Под ред. Вихудова А.Д. - М.: Владос-пресс, 2004

18. Плавание. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Бутовича Н.А.- М.: ФИС, 1965
19. Плавание: Учебник для ИФК/Под ред. Буглаковой Н.Ж. – М.: ФИС, 1984
20. Хоголов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учебн. заведений.- М.: Академия, 2000;
21. Серебрянников Г.Г. Парашютный спорт. Учебное пособие. – М. Парног, 1990.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года No 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона No 127-ФЗ);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года No 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона No 127-ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года No 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года No 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года No 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года No 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года No 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации No 575 от 07 июля 2022 года);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года No 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года No 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

- спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации No 106н от 22 февраля 2022 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года No 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 2) <http://www.minisport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ);
- Всероссийский реестр видов спорта.
- Единая всероссийская спортивная классификация
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
- 3) <http://vnipl.ru> (Библиотека международной спортивной информации).
- 4) http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
- <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
- <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России
- 5) <http://www.minisport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.russia.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
- <http://www.fisrusstat.ru/> - федерация парашютного спорта России