

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Нортон-Юниор» г. Пермь



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

Структура программы

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта;

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, применяются при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.4. Годовой 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 преобразование достигнута в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

2.8. Планы методических, 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.

г. Пермь 2023

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 «планерный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «планерный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от ноября 2022 г. № 940 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Численность (человек)
Для спортивных дисциплин "класс общий"			
Этап начальной подготовки	2	11	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	1
Для спортивных дисциплин "класс подполковник"			
Этап начальной подготовки	2	16	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	18	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	19	1

Объем Программы

Этапный поряток	Этапы и годы спортивной подготовки	Учебно-	Этапы совершенствования
	Этап начальной		

	подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
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 «планерный спорт»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке 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	-	14	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
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		-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий 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 «Планерный спорт»).

- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положенным (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Планерный спорт»;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, 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 мероприятий 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	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	3	4
Основные	-	1	2	3	4

Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Головной учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «Планерный 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 совершенствования на спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
6	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4
		2	2	3	3	4
9	Наполняемость групп (местов)	Неделями нагрузки в часах				18
		6	8	12	18	
1	Общая физическая подготовка	72	88	94	132	2
2	Специальная физическая подготовка	60	54	124	216	180
3	Спортивные соревнования	0	8	60	64	188
4	Техническая подготовка	92	146	248	374	98
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	104	62	92	560
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	18	46	124
7	Медицинские, медико-биологические.	4	16	18	12	74
						24

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
Общее количество часов в год	312	416	624	936
				1248

Календарный план воспитательной работы составляется

Организованной 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
1.1.	Здоровьесбережение 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, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с приглашением жителей спортивных, тренеров и персонала спорта с обучающимися в виде мероприятий, определение организации, реализуемой	В течение года
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение		

государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в спортивной области, федеральных спортивных в Российской Федерации, в регионе, клубов поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительно образовательную программу спортивной подготовки	
2.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях отправки (закрытия), направленных на успешных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3. Развитие творческого мышления	Семинары, мастер-классы, воспитательные мероприятия для обучающихся. направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков командных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание ответственности в команде/классе; - правильное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юнkers спорт-смеков.	В течение года
3.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)		

Плани мероприятий, направленных на претотрашение допинга в

спорте и борьбе 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 претотрашению 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: ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Меры, направленные 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 маркера в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неадекватная реакция спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля 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 сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах прашительства не регулируют соответствующим 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 стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел

«Ангилолинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Совершение мероприятий в его форме	Сроки проведения сентября	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых методических работ	октябрь	Выявление в поезде для родильского собрания. Мопрос по ангилолингту. Проведение заповедного образа жизни, поездки презентации
	Ведение статьи «Честная игра», англолингтовая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение вебинара с обязательным составлением отчета о проделанной работе
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы ангилолингтового образования. Ссылка на образовательный курс: https://ruaa.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции для обучающихся и родителей «Образ и ценности ангилолингтовых пробегов» «Проверка личностных качеств», «Последствия девианта для здоровья», «Спортивный образ жизни»	Сентябрь-февраль	Проведение заповедного образа жизни, поездки презентации обучающихся
	Ведение статьи «Честная игра», англолингтовая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение вебинара с обязательным составлением отчета о проделанной работе
	Онлайн-курс «Ангилолингт» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы ангилолингтового образования. Ссылка на образовательный курс: https://ruaa.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 судьи.

Учебно-тренировочные группы:

- Принятые инструкторских и судейских навыков.

- Оценка терминологией велоспорта.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.

- Проведение разминки.

- Оценка навыков 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.

- Проведение 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	Задача	Вид практических занятий	Сроки	Ответственный
-------	--------	--------------------------	-------	---------------

УГТ				
1	Освоение методов проведения тренировок тренировочных занятий в/внутриклубную спортивную подготовку спортсменов	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке с 3. Обучение основам технической элементной 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
Группа ССМ				
1	Освоение методов проведения спортивных-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований присвоения звания 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, оценке и трактовке 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, филиал 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 взаимодействия 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 рекомендациями по коррекции режима тренировки;

- выявление пугливости 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.

Спортсмены обследуются 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, качественная и становаая динамометрия);

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

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простоты и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теплин-тест, острота зрения, пороги возбужденности 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 обследование 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, должно проводиться один и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаться постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного 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;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивными и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Понятия	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Экспресс-диагностика (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД Ортогностическая проба
Низкие массы тела	Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делаются на чьей-либо группе средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок 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 работой, выбор порядка выполнения упражнений — сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий.

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 используются чередования 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 используются такие средства, как самостимуляция и самомобилизация 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 баня, массаж, гидротерапевтура. Баня применяется для восстановления работоспособности в тренировочных

дихах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растирания используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов и организма в целом после занятий, повышения эффективности разминок перед занятиями и перед соревнованиями.

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

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки дану, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам обучения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «планерный спорт»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины «класс - начальный»;
 - 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).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «планерный спорт» и успешно применить их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
 - и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «планерный спорт»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - 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 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.

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 «планерный 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе и (или) вопросов по видам подготовок, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовок, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-рефердные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы с начала обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "класс общий"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	5,7	6,0	5,5	5,8
1.3.	Пряжком в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более	8,20	8,05	8,29
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	1,50	1,35	1,60
			не более	9,0	9,4	8,7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "класс пилотажный"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	4,9	5,7	4,7	5,5
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	12,00	не более	11,20
2.4.	Пряжком в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	15,00	не более	14,30
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	1,95	1,60	2,10
			не более	7,9	8,9	7,6
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза направлены в сторону. Выполняется с обеих ног. Фиксация положения	с	не менее	10,0	не менее	12,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "планерный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши/мужчины/летчики	девушки/летчицы
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "класс общий"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	5,1	5,4
1.3.	Пряжком в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	9,40
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	1,90
			не более	1,60
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "класс пилотажный"		7,8	8,8
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	4,6	5,7
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	12,30
2.4.	Пряжком в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более	13,40
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	2,25
			не более	1,80
3.	Нормативы специальной физической подготовки		8,0	8,8
3.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза направлены в сторону. Выполняется с обеих ног. Фиксация положения	с	не менее	15,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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, обусловленная спецификой 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 тренировок 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, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного 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 тренировочного процесса в избранном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

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

индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов 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 мобилизовать стенические эмоции.

Психологическая подготовка, в отличие от других способов педagogического воздействия, максимально учитывает индивидуальные особенности обучаемого, а также закономерности возникновения и течения психических процессов, участвующих в конкретном виде деятельности. Методы, которые используются при этом, могут быть самыми различными и зависеть от многих причин, в том числе от индивидуальных особенностей обучаемого, располагаемых средств (класс, наглядные и учебные пособия, тренировочные снаряды и др.).

• Словесные воздействия: рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

• Выполнение поставленных задач при достижении результата;

• Введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать осторожность, не требуя предельной мобилизации);

• Применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня и подготовленности спортсмена;

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

Планирмз 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 конца подготовкой спортсмена к соревнованиям. Она способствует лучшему решению частных вопросов, которые ставит инструктор перед парашютистом, совершенствуя его спортивное мастерство.

Виды Заданий

1. Специальная психологическая подготовка
 1. Иллюстрированная тренировка
 2. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности
 3. Развитие координационных способностей
 4. Овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения прыжка
 5. Формирование мотивов для напряженной тренировочной работы
 6. Формирование осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.
 7. Оптимизация межличностных отношений
 2. Основная психологическая подготовка
 1. Формирование правильной спортивной мотивации
 2. Формирование и развитие значимых морально-волевых качеств
 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний (чувствами, действиями, эмоциями, поведением).
 4. Развитие способностей к самонаблезу, самокритичности, требовательности к себе
 5. Овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних 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, рывки на месте и в движении.

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переставление, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, 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

Кувалки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпигат; полет – кувалок вперед с места и с разбега, перевороты (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 преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, восстановкой и оббиранием 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 повороты, 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 совершенствуется координация движений, формируется способность твердо «запоминать» необходимые двигательные навыки.

Сильные 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 головно-воротного сустава, отработка чувства ритма и отсчета 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 выпрамливанием. Подколки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

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

Упражнения для развития быстроты

Повторное бег коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии): сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бегля, подпрыгивания или бега на месте и эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.д. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) попеременно. Бег змейкой между расставленными в разном положении

стойками, стоящими и медленно передвигавшимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

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

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

Тренировку вестибулярного аппарата можно проводить успешно и без снарядов, с помощью простейших упражнений: вращение, стоя с противовесом в руках или взявшись за руки, вальсом, кувырки вперед и назад, вращение в 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 присев, прыжок с поворотом на 360°.

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

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

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

Исходное положение.

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

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

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

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

Бег с поворотами на 360°.

Ходьба с вращением головы влево и вправо.

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

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

Упражнения, совершенствующие вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку.

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

Занимающийся выполняет пять кувырков вперед. Затем встает, 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 равнобедренный треугольник со стороной 3...3,5 метра и передают баскетбольный мяч друг другу (направление передачи 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 - волейбольным мячом «осаждать» игрока, находящегося внутри треугольника.

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

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

Программный материал этапа начальной подготовки

Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсмена. Требования к экипировке и специальному снаряжению. Правила на аэродроме. Разлика старта для полетов, 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, перчатки, комбинезон.

История развития планиризма. История создания планера. Применение ланашин, в военном деле и в народном хозяйстве. Основные направления планиризма и планирные спортивные дисциплины. Планирный спорт в нашей стране и за рубежом. Достижения отечественных планиристов на мировой арене. Достижения спортсменов-планиристов города Пермского края.

Здоровый образ жизни - его место и роль в современном обществе. Понятие о гипотезе. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур и сна. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Массаж и самолассаж.

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 полета планера.

Процесс раскрытия парашюта. Управление планером в воздухе и его физическая сущность. Снижение планера. Влияние ветра на относ и приземление.

Расчет точки приземления. Сила, действующая при приземлении.

Назначение, тактико-технические данные и конструкция планеров (планерных систем). Назначение и тактико-технические данные планера. Взаимодействие частей при раскрытии и конструкции планера. Назначение и тактико-технические данные планера. Конструкция планера. Назначение и назначение, тактико-технические данные парашютных страховочных приборов.

Назначение, принцип действия и общая характеристика планерных 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. Развитие 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 полосу.

Ознакомление с воздушным судном. Основные части ВС и их назначение. Порядок размещения парашютиста в ВС. Очертаемость прыжков. Отделение от парашютиста при аварийном покидании ВС. Меры безопасности. Действия Программный материал учебно-тренировочного этапа.

Теоретические основы свободного падения. Атмосфера и ее свойства. Сопротивление воздуха. Понятие потока. Сила, действующая на тело

парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Стили падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и салюто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штормор и выход из него.

Материальная часть планера страховочного прибора ПНК-У. Назначение, принцип действия и конструкция прибора. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на планер. Установка высоты и времени срабатывания прибора. Правила выполнения полетов со страховочным прибором. Правила эксплуатации, хранения и обслуживания прибором. Содержание регламентных работ.

Теоретические основы выполнения одиночных полетов на точность приземления.

Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет полета. Шаролигетные данные. Уточнение расчета полета по времени и курсу самолета, по снижению планерам. Путь полета и способы контроля его выполнения.

Траектории движения планера в свободном падении. Факторы, влияющие на относ. планера. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Конус возможностей купола. Метод полонинных ориентиров.

Пользование высотомером и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели.

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

Тема по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание	
		Этап начальной подготовки	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.	
Физическая культура – понятие, средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, питание обучающихся при занятиях физической культурой	март, мюль	Понятие о питании в сангетарии. Уход за телом, плавательный клубки. Гигиенические требования к одежде и обуви. Совершеннолетние на спортивных объектах.	
Земельные организации	апрель, октябрь	Знания и умения правил планирования, закаливание, воздух, вода, солнце, закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Достижения самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения	май, сентябрь	Понятие о технических элементах вида	

Базовый элемент техники и тактики вида спорта	основы судейства. Правила вида спорта	июнь	спорт. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участковых спортивных соревнований. Система жеста в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	январь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Безопасное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	февраль, ноябрь		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (Стиль спортивной специализации)			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь, сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	февраль, октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской мысли. Международная Олимпийская комиссия (МОК).
Ресурсы для и питания обучающихся	март, ноябрь		Расширение учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Разнонаправленность, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры.	апрель, декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика основных организмов при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Участ. соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающихся	май, август		Структура и содержание движений обучающихся. Классификация и типы спортивной соревновательной деятельности. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод исследования связи. Значение разносторонней техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	апрель, сентябрь		Характеристика психологической подготовки. Области психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка по виду спорта	декабрь, май		Классификация спортивного инвентаря и оборудования для вида спорта, подготовка к эксплуатации и эксплуатации к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила посещения при участии в спортивных соревнованиях.
Олимпийские движения. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпиада как методика спорта. Социально-культурные процессы в современной России. Роль олимпиады на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перорентропность/недотренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Сигнуров инерстренированность. Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, симуляции обучающихся	ноябрь	Индикаторный план спортивной подготовки. Квалификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования систем спортивной тренировки. Спортивные результаты – сдвиги физический и интеллектуальный продукт соревновательной деятельности. Системы спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Целями восстановительных средств являются: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; восстановление энергетических затрат; восстановление активности надправленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие методики; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; физиологические средства; физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витаминизация. Особенности применения восстановительных средств.

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «планерный спорт» основаны на особенностях вида спорта «планерный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «планерный спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «планерный спорт» учитываются уже введением 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 вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по виду спорта «планерный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «планерный 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 «планерный спорт».

VI. Условия реализации дополнительного образовательной программы спортивной подготовки

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

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включаются (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с Гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие помещений для приема/отпуска;
- 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 образования» (приказ Минэкономразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минэкономразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-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 «Пулэвек 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, обслуживанию техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барбашинков А.В., Белоголов Н.А., Сидоров В.В. Готовность к полету на планере - М., ДОСААФ, 1982г.

2. Гриняк Л.П. Педагогическая подготовка пианиста - М., ДОСААФ, 1971г.

3. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-планериста - М., ДОСААФ, 1979г.

4. Журник Д.Т., Лушников К.В., Пасека Г.Б., Стасевич Р.А., Сториченко П.А., Каченко Е.В. Теория и практика подготовки пианистов - М., ДОСААФ, 1969г.

5. Лесевик Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-планериста - М., ДОСААФ, 1986г.

6. Лисов И.И. Свободный полет - М., Молодая гвардия, 1979г.

7. Сборник по планерной подготовке авиации ДОСААФ РОССИИ (СПП-2010), 2010г.

8. Технические описания и инструкции по уходу за спортивными и запасных парашютов по парашютной спортивной дисциплине.

9. Шерман Д.Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в парашютном спорте - М., ДОСААФ, 1976г.

10. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. - М., 1987

11. Велигченко В. Как научиться плавать. - М., 2000

12. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

13. Дзамтаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической подготовки и спорта. - М.: Военный МО СССР, 1984.

14. Легкая атлетика. Учебное пособие для Вузов/ Под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1989

15. Дых В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г.

16. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999г.

17. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Винулова А.Д. - М.: Валдос-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. Булгаковой Н.Ж. - М.: ФИС, 1984

20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учебн. заведений. - М.: Академия, 2000г.

Перечень Интернет-ресурсов

1) www.sportaid.ru (КонсультантПлюс);

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 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 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 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 № 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 № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом Министерства Российской Федерации от 07 июля 2022 года);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 физическим спортом 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 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.minsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ);
- Всероссийский реестр видов спорта.

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

3) <http://vpsf.ru> (Библиотека международной спортивной информации).

4) Международные официальные спортивные организации:
<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

5) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)