



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт сверхлегкой авиации»

2
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. 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 личности в спорте и борьбу с ним.
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
- 2.8. Планы медицинских, 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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 879⁴ (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и постоянного процесса 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 № 1к Федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации»).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	15	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	17	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	2

Для спортивных дисциплин "дельтаплан БУ - парашют полет", "дельтаплан БУ - пилотаж", "дельтаплан БУ - спид - глайдинг", "дельтаплан БУ - скоростное парение", "дельтаплан АСУ - парашют полет", "дельтаплан АСУ - пилотаж", "дельтаплан АСУ - спид - глайдинг", "дельтаплан АСУ - скоростное парение", "парашют - парашют полет", "парашют - пилотаж", "парашют - полет на точность", "парашют - скоростное парение", "мотопарашют", "мотодельтаплан", "мотопарашют - спидом"

Этап начальной подготовки	2-3	14	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

⁴ (зарегистрирована Министерством России 5 декабря 2022 г., регистрационный № 11342).

Объем Программы

Этапная норма	Этапы и годы спортивной подготовки		Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Количество часов в неделю	До года	8	12	18
	Свыше года	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 — четыре часа.

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 «спорт сверхлегкой авиации»)

N 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)	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, перенесенным 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 субъектов Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медико-биологического 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.	Профессиональные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения No 4 к ФССП по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации»).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам 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.

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

Иные виды (формы) обучения:

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

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

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.

Месяц/период	Этапы и годы подготовки				Средний этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		
6	8	Несезонная нагрузка в часах		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
2	2	3	3	4	
Наполняемость групп (человек)					
9	6				2
72	88	94	132	180	

подготовка						
2	Специальная физическая подготовка	60	54	124	216	188
3	Спортивные соревнования	0	8	60	64	98
4	Теоретическая подготовка	92	146	248	374	560
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	104	62	92	124
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	18	46	74
7	Медицинские, медико-биологические, воспитательно-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

Организован 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 спортсменом; 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 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 (выявление волевоыи, требовании, регламента к организации и проведению мероприятий, невыездной программы); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха).	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха		В течение года

2	Патриотическое воспитание обучающихся 2.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменом на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с привлечением специалистов спортивной, тренерской и ветеранской спортивной общины; участие в инициативах, определяемых организацией, реализующей долговременную образовательную программу спортивной подготовки	вместа проведения мероприятий после тренировки, отжимание, профилактика простудных заболеваний и травм, поддержка физических кондиций, знание способов оказания помощи и укрепления иммунитета).	
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 парках, парковых открытиях (закрытия), направленных на указанные мероприятия; - теоретических физкультурно-спортивных праздниках, дружинных в том числе организациях, реализующей долговременную образовательную программу спортивной подготовки.	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование знаний и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков конных спортивной и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимопомощи; - правовые аспекты безопасности; - расширение общего кругозора конных спортсменов.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления 3.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)			

План мероприятий, направленных 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.

№3329-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 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 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 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 сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование 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 обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства 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 «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий в его форме	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ	сентябрь	Выделить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Пропозиция здорового образа жизни, показ презентации
	Весенние старты «Честная игра», антидопинговым программам «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятия
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Проведение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://rusada.ru
	Лекция для обучающихся и родителей «Взгляды на антидопинговые правила» «Проверка лекарственных средств», «Последействие допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь-февраль	Пропозиция здорового образа жизни, показ презентации обучающимся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весенние старты «Честная игра», антидопинговым программам «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятия
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Честность в спорте» (для лиц 7-13 лет)	январь	Проведение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://rusada.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 выполнениям упражнений.

- Проведение разминки.

- Овладение навыками организации и проведения соревнований.

- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.

- Судейство личных и командных соревнований.

- Шерфская 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.

13

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

№ п/п	Задачи	Вид практических занятий	Срок	Ответственный
УГГ				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по вольной борьбе на высшем уровне спортивной подготовки. Выполнение необходимых требований для проведения занятия инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным тактическим 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
Группа ССМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в 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 для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

Планы 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, оленку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

14

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 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 нужды 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 конного 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 проводится на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.д.). 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 комплексе 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 стеновая динамометрия);

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

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

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

Врачебные обследования конных 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 специалистом;

— схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь 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;

– соблюдение 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 функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Методы
	Электрокардиография (в покое и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД Ортогностическая проба
Надлом мышцы тела	Контроль длины в мышце 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 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 планируется чередование 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 самообливиция 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, гидротерапия. 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, проходящему 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:

изучить основы безопасного поведения 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):

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

изучить 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;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Парашютный спорт»;

изучить 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 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 выполнять нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года:

Достиж. 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 разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях на соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спорт сверхлегкой авиации"

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

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

N в/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места голышом двумя ногами	см	не менее	

1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	190	160	не менее	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	10	8	не менее	
3.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сложены в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с опиранием в исходное положение в течение 30 с	количество раз	24	14	не менее	
3.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	20	17	не менее	
3.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Голда закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее 12	10	не менее	
3.4.	Стойка на руках на высоте гимнастическом	с	не менее 12	10	не менее	
3.5.	Прыжок с приземлом типа "крыло"	количество раз	10	8	не менее	
3.6.	Прыжок с препятствием в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м	количество раз	50		не менее	
3.7.	Свободное падение	мин	1		не менее	
3.8.	Комплекс фигур аэробической аэробикой с двойным повторением выполнения разворота на 360° вправо, влево, с осуществлением сальто назад	с	30		не более	
3.9.	Навигат вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на попу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	18		не менее	
			8			

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

N в/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	юноши
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16
1.2.	Прыжок в длину с места с голышом двумя ногами	см	не менее 230	185
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	

	раз	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 сложены в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с воздетом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее
3.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, а ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, рука разведена в сторону. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	20 22 не менее
3.3.	Исходное положение - две ноги на выскоке перекладина. Подкас ног до касания перекладины.	количество раз	13 11 не менее
3.4.	Стойка на руках на помосте наименьшем	с	14 12 не менее
3.5.	Прокачки с парашютом типа "крыло"	количество раз	12 11 не менее
3.6.	Среднее значение Общия продолжительность	мин	500 не менее
5.1.	Уровень спортивной квалификации		180
5.1.	Спортивный реперд "капитал 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 максимального возможного для спортсмена уровня подготовленности, обуславливающая специфику 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 необходимых 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, 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 спортсменом по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастера.

Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка, в отличие от других способов педагогического воздействия, максимально учитывает индивидуальные особенности обучаемого, а также закономерности возникновения и течения

психических процессов, участвующих в конкретном виде деятельности. 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: рассказы, беседы, 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.

Парашютным 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. Нельзя, 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 ставит инструктор перед парашютистом, совершенствуя его спортивное мастерство.

Виды	Задачи
1. Специальная психологическая подготовка	1. Невоспитательная тренировка 2. Сенсомоторная совершенствование общей психической подготовленности 3. Развитие координационных способностей 4. Овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения прыжка 5. Формирование мотивов для направленной тренировочной работы 6. Формирование осознанного положительного отношения к спортивной работе, тренировочным нагрузкам и требованиям.

2. Основная психологическая подготовка	7. Оптимизация межличностных отношений
1. Мотивация 2. Формирование и развитие личностных морально-волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний (увставки, действия, эмоции, поведенцы) 4. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе 5. Овладение умением приносить себя неблагодарным воздействиям внутренних и внешних факторов, создание уверенности в своих силах 6. Тестирование	1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Формирование и развитие личностных морально-волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний (увставки, действия, эмоции, поведенцы) 4. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе 5. Овладение умением приносить себя неблагодарным 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; вложенная лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными прыжковыми движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, 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: стибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувалда (вперед, назад и в стороны) в группировке, полуплават, полет – кувалдок 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 толчковой части сустава, постановку дыхания, 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, 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: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Гимнастика. Занятия гимнастикой очень полезны для развития любым спортом, так как одновременно с развитием силы, ловкости совершенствуется 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 разряду 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 толчковой части сустава, отработка чувства ритма и отсчета времени, тренировка глазмера, воспитание воли.

Упражнения для развития силы

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

Лежа на животе – стибание 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 стартуовой линии): сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, 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. «Челюночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.д. «Челюночный 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 представляемыми в различных положениях стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувалды 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 ручки, вращая кувалды вперед и назад, вращение в полуприседе 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 лежа, упор присев, прыжок с поворотом на 360°.

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

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

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

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

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

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

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

Бег с поворотами на 360°.

Ходьба с вращением головы вправо и влево.

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

Исходное положение - основная стойка. Через упор присев перекат 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. Учитывается количество передач за 20 секунд.

Занимающийся выполняет пять кувырков вперед. Затем встает, выполняет прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, ловит мяч, брошенный партнером, и пронзывает 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 - волебольшым мячом «осалить» 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, оставленной назад на носок; ходьба на внешней стороне ступни по ровному месту или по лямке и слески «лесенкой» по склонам (стопы ставить на ребро); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной ноге, на носке; удары по мячу с отпнутым носком (подъемом), внутренней, внешней частью стопы; катание на коньках, ходьба на лыжах.

Программный материал этапа начальной подготовки

Ведущий инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов. Требования к экипировке и специальному снаряжению. Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, и парашютном городке на аэродроме. Разбика старта для полетов и прыжков, аэродинамические знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартовогоряда. Действия парашютистов при приземлении на влажную-посадочную полосу. Прелометы экипировки и их назначение.

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

История развития парашютизма. 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 гигиене. Личная гигиена, гигиеническое 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 откос и приземление.

Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении.

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

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 назначение. 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 надевания и подготовки 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. Обработка на земле элементов прыжка с парашютом. Подготовка к прыжку и отделение от самолета. Действия парашютистов в воздухе. Пользование запасным парашютом. Приземление парашютиста. Обработка комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом. Зависание за самолетом. Схождение сходящегося парашютистов в воздухе. Закрытка 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». Обработка на земле элементов прыжка с парашютом. Обработка выполнения «переката». Обработка висирования. Работа в группе. Обработка синхронной работы рук на «прямой». Обработка постановки ноги в «ноль». Обработка фигур комплекса

индивидуальной акробатики в подвесной системе. Обработка «позды» для прыжка на точность приземления на «прямой».

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом. Действия парашютиста при возникновении «дутья», несходе слайдера, нерасчетковке камеры, нерасчетковке кляпанов ранца, порыве купола, перекосе, прогрессирующей закрытке, обрыве строп 1 ряда, куполе во флаге, одномоментной работе двух куполов, «бингана», «везд», «колокол». Действия в особых случаях с практической отпечкой 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 стегиванием чехла, принудительной расчехловкой ранца и с ручным раскрытием ранца. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов 3-5, 3-5 серии 4.

Укладка парашютов. Принадлежности для укладки парашютов. Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки (в помещении и в подвешенных условиях). Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль процесса укладки. Правила надевания и подготовки парашютов.

Монтаж запасного парашюта. Подготовка парашютов к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и бережения парашютов. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты. Проведение мелкого 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. Сопротивление воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Стадии падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и салтов. 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. Контроль времени задержки раскрытия ранца. Правила ввода в действие основного парашюта. Сохранение стабильности при раскрытии парашюта. Перегрузки при раскрытии и прочность парашюта.

Материальная часть парашютного страховочного прибора ППК-У. Назначение, принцип действия и конструкция прибора. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Установка высоты и времени

срабатывания прибора. Правила выполнения прыжков со страховочным прибором. Правила эксплуатации, хранения и бережного прибора. 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 пристроичному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижению парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения.

Траектория движения парашютиста в свободном падении, факторы, влияющие на относительную скорость после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость, парашюта, парусность, управляемость. Конусе возможности купола. Метод половинных ориентиров.

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

Приемы управления парашютом.

Порядок выполнения прыжком с задержкой раскрытия раша более 10 секунд. Подготовка к прыжку и отделение от самолета «на потопе». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, синхронизация с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и салто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта.

Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях (далее – СМУ). Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжком в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности видирования земной поверхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачности. Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасного места приземления.

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

Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия. Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашютера 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 лодок. 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 парашютиров и парашютеров после приводнения. Действия в особых случаях. Меры безопасности.

Назначение, устройство, тактико-технические характеристики парашютов типа «крыло». Обтекание тел различной формы. Удобообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Полезная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло».

Режимы парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеорологических. Способы приземления.

Материальная часть парашютов типа «крыло». Основные части парашютной системы. Раша и запасные парашюта, применяемые в парашютных системах. Особенности запасного парашюта. Назначение, принцип действия и конструкция кольцевых замковых устройств (далее – КЗУ). Монтаж страховочного прибора ППК-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 бережного прибора. Содержание регламентных работ.

Укладка парашютов типа «крыло» методом «на весу». Принадлежности для укладки парашютов типа «крыло». Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль за процессом укладки. Правила надевания и подгонки парашютных систем. Подготовка парашютных систем к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и бережения 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 борьбу с устраняемыми отказами. Порядок действия при отцепке основного парашюта.

Действия при схождении парашютиров в воздухе. Действия при попадании в зоны турбулентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на затененную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления. Расчет прыжка. Интервал отсечения. Эшелонирование после

раскрытия. Приемы сохранения своего места в группе. Маневрирование при заходе на цель. Совместная обработка цели.

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

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика предполагает овладение умением 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;
- декомпримировать (показывать) упражнения наземной парашютной и общефизической направленности;
- помогать начинающим парашютистам на этапе подготовки парашюта к прыжку и одевание парашютов на прыжок;

• замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недолугустности 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 правил соревнований рекомендуется выполнять обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе ССМ наравне 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 стабилизирующем 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 отработки 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, артистическим видам спорта. Меры безопасности. Теоретические основы полета на парашютной бужирочной 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 прыжков. Ошибки и неисправности прибора. Эксплуатация и хранение приборов. 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 парашютов. Заполнение документации.

Анализ парашютных (авиационных) происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение. Анализ парашютных происшествий и инцидентов. Причины и профилактические работы по предупреждению происшествий и травматизма. Анализ вынужденных посадок ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополучного выхода при посадке ВС в аварийной обстановке.

Руководящие документы по ПС и ПДС. Воздушный кодекс РФ, Федеральные авиационные правила, РПТ-2010, СПП-2010, Организационно-методические указания на учебный год. Единый всероссийский спортивный календарь, Кодекс ФАИ, приказы, директивы, указы, постановления и другие документы по парашютной подготовке.

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

Назначение, ТТД, конструкция спасательных плавающих средств, средств связи и сигнализации, НАЗов. Назначение, устройство, основные тактико-технические данные спасательных плавающих средств, средств связи и сигнализации, НАЗов. Правила эксплуатации, проверки исправности и пользование этими средствами.

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

Тема по теоретической подготовке	Сроки проведения	
	Этап начальной подготовки	Кружковое обучение
История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автомобильный выкаточный спортсменом

Физическая культура – важное 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, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	март, июль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, подготовка рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Заключившие организации	апрель, октябрь	Занятия и основные правила заключения. Заключение матчулом, волей, солдцем. Заключение 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. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о триатлете.
Теоретические основы обучения базовым занятиям техникой и тактикой вида спорта	май, сентябрь	Понятие о тактических аспектах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июль	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Коэффициент спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Составы звеньев в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Роль дня и питания обучающихся	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Обслуживание и спортивный инвентарь по виду спорта.	февраль, ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап 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 идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	март, ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	апрель, декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составных органов при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающихся	май, август	Ситуатура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль, май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Длительные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение разовой/ной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	апрель, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Важные качества личности. Системные волевые качества личности.
Обслуживание, спортивный инвентарь и 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.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Цели и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап всестороннего спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе современного спорта	сентябрь	Олимпийские как методика спорта. Социально-культурные процессы в современной России. Влияние олимпиады на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
Профессиональная тренировка. Перестроенность/неперестроенность	октябрь	Понятие «тренировка. Синдром «перестроенности» спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающихся	ноябрь	Индикативный план спортивной подготовки. Величие Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонаблюдения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Важные волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Составляющие тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система 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 период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; различные методы тренировки; различные направления; различные статьи. Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирование дыхательные гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: фитонеские препараты; физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витаминизация. Особенности применения восстановительных средств.
--	--------------------------------	---

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной спорт сверхлегкой авиации «спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт сверхлегкой авиации»: учитываются учреждения 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 «парашютный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт сверхлегкой авиации» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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 «спорт сверхлегкой авиации».

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 площадки для приема (для спортивных дисциплин атлетического многоборья, классические дисциплины);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- обеспечение оборудования и спортивного инвентаря, 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 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, допускаются привлеченные тренеры-преподаватели по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлеченные инструкторы (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, необходимым для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барабанщиков 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. Гусakov A.C. Подготовка спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1979г.
 4. Жорник Д.Т., Лушинков К.В., Пасека Г.Б., Стасевич Р.А., Сторыченко П.А., Ткаченко Е.В. Теория и практика подготовки парашютистов - М., ДОСААФ, 1969г.
 5. Леевик 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 (СПИ-2010), 2010г.
 8. Технические описания и инструкции по укладке спортивных и запасных парашютов по парашютной спортивной дисциплине.
 9. Шерман Д.Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в спорте - М., ДОСААФ, 1976г.
 10. Базылова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. - М., 1987
 11. Веселюченко В. Как научиться плавать. - М., 2000
 12. Гринина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
 13. Джавгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической подготовки и спорта. - М.: Воениздат МО СССР, 1984.
 14. Леткав В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1989
 15. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класса. 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. Винулова 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/Год 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, 2000;
 21. Сербренников Г.Г. Парашютный спорт. Учебное пособие. - М. Патриот, 1990.
- Перечень Интернет-ресурсов
1) www.consultant.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 спорта Российской Федерации № 575 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 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 № 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.tinsport.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://bmsl.ru> (Библиотека международной спортивной информации).
- 4) Международные официальные спортивные организации:
 - http://www.dutpric.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
 - <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
 - <http://www.dutpric.ru/> – Олимпийский комитет России
- 5) Всероссийские официальные организации:
 - <http://www.tinsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
 - <http://www.rusaada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)