*Приложение № 3*

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР»

(МБУ ДО «СШ «Авиатор»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании педагогического совета МБУ «Спортивная школа «Авиатор»Протокол № 2 от 29 марта 2023 года | Утверждено приказом МБУ «Спортивная школа «Авиатор»№ 53 от 04.04.2023 года  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**«ПАРАШЮТНО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

**(«ПАМ»)**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся с 13 лет без ограничений по возрасту

Количество часов в год: 198,

режим 4,5 ч/нед

Разработчик(и): Заместитель директора

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Белова И.Б.

г. Нижний Тагил

2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| 1. | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  |  |
|  | 1.1. Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.2. Цели и задачи программы | 5 |
|  | 1.3. Содержание программы | 5 |
|  | 1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты | 8 |
|  | 1.5. Способы определения результативности реализации Программы | 9 |
| 2. | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** |  |
|  | 2.1. Календарный учебный график | 10 |
|  | 2.2. Система контроля и формы аттестации | 11 |
|  | 2.3. Оценочные материалы | 11 |
|  | 2.4. Условия реализации программы | 13 |
|  | 2.5. Методическое обеспечение программы | 14 |
|  | 2.6. Рабочие программы по предметным областям | 14 |
|  | 2.7. Обеспечение безопасности на занятиях | 14 |
| **3.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** |  15 |
| **4.** | **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
|  | *Приложение 1. Годовой план-график на учебный год*  |  18 |
|  | *Приложение 2. Календарно-тематическое планирование*  |  19 |
|  | *Приложение 3. Рабочая программа*  |  20 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1.Пояснительная записка**

**Направленность Программы**: физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы** состоит в том, что перемены, происходящие в России, выдвигают новые задачи в работе с подростками и юношами призывного возраста. Курс на модернизацию силовых ведомств отражается и на системе дополнительного образования. Важно еще в допризывный период более эффективно и целенаправленно работать по проблеме военной подготовки молодежи, обучая юношей и девушек основам военного дела. Это позволит обеспечить в значительной степени потребности укрепления национальной безопасности России.

Дополнительная общеразвивающая программа «ПАМ» способствует воспитанию у подрастающего поколения активной жизненной позиции, патриотизма, чувства собственного достоинства, развитие личности, ориентирование на ведение здорового образа жизни, умение работать в коллективе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий по парашютно-атлетическому многоборью, а именно: прыжки с парашютом на точность приземления, плавание вольным стилем 100м, легкоатлетический кросс 1500м (девушки)/3000м (юноши), стрельба из малокалиберной винтовки с расстояния 50 метров.

**Отличительные особенности Программы.** Парашютный спорт – это авиационно-технический вид спорта. Современный парашютный спорт включает в себя множество направлений, связанных с точным пилотированием купола и различными артистическими видами спорта. Программа «ПАМ» рассматривает одно из направлений – парашютно – атлетическое многоборье. Особенность многоборья как спортивного состязания заключается в том, что победитель определяется не по одному, а по совокупности результатов, полученных в разных дисциплинах или упражнениях. К плюсам такого подхода можно отнести универсальный характер подготовки, развивающий множество физических навыков, а не только один. Именно это объясняет, почему парашютное многоборье является отличным стартом в карьере для начинающего парашютиста и присутствует в служебных структурах.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней прослеживается изучение «ПАМ» как одного из составляющего направления обширного понятия «парашютный спорт». Программа не предусматривает профессиональной подготовки спортсменов-парашютистов, а ориентирована на подготовку воспитанников к совершению прыжков с парашютом, развитие интереса к военно-прикладным видам спорта (что способствует начальной профессиональной ориентации подростков, формированию позитивного отношения к службе в армии).

**Практическая значимость программы** заключается в том, обширная теоретическая подготовка, отличное знание строения парашютной системы и умение управления парашютом даёт возможность молодёжи проходить службу в Воздушно-десантных войсках. Колоссальная физическая подготовка развивает физические и моральные качества, а также чувство ответственности при работе в команде делают парашютно-атлетическое многоборье универсальным инструментом подготовки спортсменов парашютистов высокого класса и универсальных специалистов в области парашютного спорта, как в гражданской авиационной деятельности, так и в военной сфере.

 Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

**Адресат программы**. Программа предназначена для юношей и девушек от 13 лет и старше (без ограничения возраста по верхнему пределу), без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний длязанятий и проявляющих интерес к парашютному спорту. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (таблица №1).

***Продолжительность этапа подготовки,***

***минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, минимальное количество лиц, проходящих обучение***

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа  | Минимальный возраст для зачисления в группы  | Наполняемость групп  | Количество часов в неделю / год |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 1год | 13 лет | 10-20 человек | 4,5 / 198 |

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется по предоставлению тренера-преподавателя и утверждается директором МБУ ДО «СШ «Авиатор». Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении занятий и правил соревнований «ПАМ». Формирование групп предусматривает разновозрастной состав.

**Форма обучения**: При реализации дополнительной общеразвивающей программы «ПАМ» используются следующие формы обучения: очная и дистанционная. Разделы программы, которые могут быть реализованы в форме электронного обучения с использованием дистанционных технологий, отмечены в разделе «Учебный план» знаком «\*».

**Формы реализации Программы:**

* рассказ-объяснение (беседы, сообщения);
* тренировочные упражнения;
* соревнования;
* работа с наглядным материалом;
* практические занятия.

**Схема проведения типового учебного занятия:**

1. Теоретическая часть - изучение нового материала или закрепление пройденного ранее, изучаются основы парашютизма, устройство парашютной техники и т.д. Может проходить в форме лекции, дискуссии, свободной беседы.

2. Практическая часть – изучаются особые случаи в воздухе и готовность к ним, управление парашютом, точности приземления и т.п. Обучение укладке спортивных парашютов, совершенствование навыков укладки парашютных систем, грамотная и быстрая укладка парашюта. В независимости от цели и темы учебного занятия на обучение и совершенствование навыков укладки отводится не менее трети каждого учебного занятия. Форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования. Для организации учебной деятельности используются групповые и индивидуальные методы обучения. практические занятия на тренажёрах, физическая подготовка.

3. Общефизическая подготовка. На данном этапе уделяется внимание общей физической подготовке. Проходят тренировки по направлениям - плавание и бег.

**Режимы занятий**. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут) или 1,5 астрономических часа. После 30-45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности подбирается индивидуально. Занятия по общефизической подготовке (плавание и легкая атлетика) проходят 1 раз в неделю. Парашютная подготовка - 2 раза в неделю. Парашютные прыжки проводятся планово в выходные дни (суббота, воскресенье).

**Методы обучения.** Основными методами обучения считаются индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

 Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники. Его особенность состоит в том, что тренер-преподаватель работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в учебно-тренировочной работе, и особенно при подготовке парашютистов к соревнованиям.

 Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько занимающихся.

 Индивидуально-групповой метод на занятиях по ПАМ является основным. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными парашютистами. В то время как тренер-преподаватель занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

 Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от тренера-преподавателя задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы укладки парашюта и другие задания.

 **1.2. Цели и задачи программы**

Цель Программы: создание оптимальных условий для развития физических, психологических и моральных качеств личности, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся необходимых для совершенствования в парашютном спорте. Привитие интереса к военно-прикладным видам спорта.

Задачи Программы:

*Образовательные задачи:*

* изучение теоретических основ парашютизма и прикладных видов спорта (плавание и кросс);
* изучение парашютных систем и отработка навыков по их укладке;
* изучение техники выполнения прыжков и отработка навыков точностного пилотирования парашюта типа П-1у, Д-1-5у, Д-6, «крыло»;
* изучение правил безопасности при выполнении прыжков;
* изучение особенностей работы организаций, осуществляющих парашютные прыжки и работу инструкторского состава.

*Развивающие задачи:*

* развитие физических качеств, требующихся для выполнения нормативов в ПАМ и привлечению спортсмена к участию в соревнованиях;
* развитие волевых качества и психологической выносливости;
* развитие равновесия и координации движений;
* развитие внимания и памяти.

*Воспитательные задачи:*

* формирование культуры здорового образа жизни;
* формирование патриотизма, любви к Родине;
* воспитание мотивации к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.
* воспитание чувства коллективизма, умение принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и за окружающих.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план.** Дополнительная общеразвивающая программа «ПАМ» включает в себя учебный план, рассчитанный на 198 часов, который является ее неотъемлемой частью (таблица № 2).

***Учебный план.***

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование предметной области/раздела  | Количество часов | Форма аттестации (контроля) |
| всего | теория | практика |
| 1  | Парашютная подготовка  | **107** | 40 | 67 | Беседа, опрос |
| 2  | Плавание  | **44** | 8 | 36 | Мониторинг, тестирование |
| 3 | Лёгкая атлетика | **44** | 6 | 38 | Мониторинг, тестирование |
| 4  |  Аттестация  | **3** | 1,5 | 1,5 | Опрос, мониторинг, тестирование |
|   | **Итого часов**  | **198** | **55,5** | **142,5** |  |

**Содержание предметной области / раздела программы**

**1. Парашютная подготовка**

*1.1.Раздел «Введение в программу».* Знакомство с изучаемым предметом. Правила техники безопасности на занятиях парашютным спортом.

Правила поведения и техника безопасности на аэродроме**.** Аэродромные знаки и их назначение. Разбивка старта для полетов и прыжков. Обязанности лиц стартового наряда. Правила поведения на аэродроме и передвижения по нему. Действия парашютиста при приземлении на взлетно-посадочную полосу. Меры безопасности.

*1.2.Раздел «История развития парашютизма. Общие положения по парашютной подготовке».* История создания парашюта. Авиационный парашют – русское изобретение. Роль парашюта в освоении космоса. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, военном деле и в народном хозяйстве. Задачи парашютного спорта. Требования к экипировке и специальному снаряжению парашютиста.

Правила вида спорта. Положение о спортивных разрядах, соревнованиях. Правила проведения соревнований по ПАМ.

*1.3.Раздел «Материальная часть парашютов».* Назначение, тактико-технические данные, принцип действия и конструкция тренировочного (десантного), запасного и спасательного парашютов. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Надежность парашюта и его частей. Правила эксплуатации и хранения парашютов.

*1.4.Раздел «Укладка парашютов».* Принадлежности для укладки парашютов. Организация укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Укладка парашютов. Контроль за укладкой. Правила надевания и подгонки парашюта. Контроль готовности тренировочного, запасного и спасательного парашютов к прыжку или перед полетом. Сборка парашюта после прыжка. Переноска и перевозка парашютов. Встряхивание парашюта от снега. Правила ведения документации на парашюты. Назначение, принцип действия и конструкция страхующих приборов. Проверка приборов. Подготовка и установка приборов на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации.

*1.5.Раздел «Ознакомление с воздушным судном (ВС)».* 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.

*1.6.Раздел «Теоретические основы прыжка с парашютом».*Основные свойства воздуха. Сопротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения и снижения парашютиста. Процесс раскрытия парашюта. Силы и нагрузка, возникающие при раскрытии парашюта. Управление парашютом в воздухе. Реактивные моменты сил, возникающие под действием потока воздуха. Снижение парашютиста на двух куполах. Скорость снижения парашютиста на одном и на двух куполах. Факторы, от которых она зависит. Влияние ветра. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Разложение этих сил на составляющие.

*1.7.Раздел «Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом».* Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, несход чехла основного купола, нераскрытие ранца, непроизвольное открытие замка отцепки, непрекращающаяся стабилизация падения), перехлест купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Раскачивание при снижении. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп. (При выполнении прыжков с парашютом возможны случаи, когда возникает угроза безопасному исходу прыжка. Каждый парашютист должен быть готов к грамотным действиям по предотвращению таких случаев и их ликвидации).

К наиболее характерным особым случаям при выполнении прыжков с парашютом относятся:

* зависание парашютиста за самолетом;
* схождение парашютистов в воздухе на встречных курсах, пересекающихся курсах и попадание в стропы другого парашютиста;
* попадание в восходящие и нисходящие потоки;
* приземление на препятствия (дерево, лес, овраг, провода, крыша здания и т.д);
* частичный или полный отказ парашюта в работе;
* непреднамеренное раскрытие парашюта в кабине самолета;
* нестандартные ситуации: попадание в восходящий (нисходящий) потоки, попадание ног в стропы основного парашюта, перехлест купола стропами, обрыв свободных концов подвесной системы, протаскивание при приземлении.

*1.8.Раздел «Отработка на земле элементов прыжка с парашютом».* Подготовка к прыжку и отделение от самолёта. Действия парашютиста в воздухе. Пользование запасным парашютом. Приземление парашютиста. Отработка на тренажёре комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом. Время на отработку каждого задания по усмотрению командира парашютного звена. Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом. Управление куполом парашюта. Подготовка к приземлению (приводнению). Приземление (приводнение). Действие членов экипажа после приземление (приводнения). На тренаже отрабатываются правила и способы вынужденного покидания самолета в различных условиях аварийной обстановки, заданной тренером-преподавателем.

*1.9.Раздел «Парашютные прыжки».*

Таблица № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема раздела | Всего часов | Часы |
| теория | практика |
| 1 | *Введение в программу* | 3 | 2 | 1  |
| 2 | *История развития парашютизма. Общие положения по парашютной подготовке* | 3 | 3 |  |
| 3 | *Материальная часть парашютов* | 10 | 5 | 5 |
| 4 | *Укладка парашюта* | 20 | 5 | 15  |
| 5 | *Ознакомление с воздушным судном* | 2 | 1 |  1 |
| 6 | *Теоретические основы прыжка с парашютом* | 12 | 12 |  |
| 7 | *Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом* | 5 | 2 | 3 |
| 8 | *Отработка на земле элементов прыжка с парашютом* | 26 | 10 | 16 |
| 9 | *Парашютные прыжки* | 26 |  | 26 |
|   |  | **107** | **40** | **67** |

**2. Плавание**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Подготовка к тренировке. Теоритические основы плавания. Техника спортивного плавания, старты, повороты. Соблюдение режима тренировок. Правильное питание. Правила проведения соревнований.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине. Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время.

**3. Лёгкая атлетика**

Теория: Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересечённой местности. Теоритические основы кроссовой подготовки. Техника бега. Особенности трассы. Здоровый образ жизни, правильное питание, соблюдение режима тренировок. Правила проведения соревнований.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачёта – бег 3000м на время.

**1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты**

По окончании программы обучающиеся должны обладать следующими знаниями и умениями:

Таблица № 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | **Умения** |
| * Теоритические основы парашютного спорта, авиационной техники, парашютного снаряжения.
* Теоритические основы прыжка с парашютом.
* Теоритические основы плавания и кроссовой подготовки.
* Технико-тактические данные парашютов, страхующих приборов.
* Правила ведения документации.
* Особенности организации и проведения соревнований, работа судий.
* Подготовка к прыжку, проверка на линии стартового осмотра снаряжения, поведение на аэродроме, стартовой площадке, в самолете, площадке приземления.
* Допуск к выполнению прыжков с парашютом, медицинский допуск и страховой полис.
* Психологическая подготовка парашютиста.
 | * Особенности прыжка с парашютом на точность приземления, правильное расположение в подвесной системе, требования к экипировке, правильная

постановка ноги. * Особенности работы на мат и блин.
* Групповая точность приземление, разбивка по высоте, работа в команде.
* План прыжка с парашютом, расчет прыжка по ветру, его скорости и направлению.
* Расчет точки отделения от ЛА, приземления.
* Управлять парашютом типа «крыло», заходить на посадку, приходить на площадку приземления.
* Пользоваться страхующим прибором и высотомером.
* Оформлять рабочую книжку и документы на парашютную систему.
* Укладывать парашюты, знать нюансы укладки парашютов по площади и типу применения, устанавливать страхующий прибор.
 |

**За время обучения сформируются** специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи обучающихся: расширение кругозора, развитие способностей к самостоятельной работе, выработка практических навыков в укладке парашютов, развитие практических навыков в действиях в особых случаях, развитие морально-психологических качеств парашютиста.

## 1.5.Способы определения результативности реализации Программы

Для определения результативности используются методы:

* педагогическое наблюдение;
* педагогический анализ тестирования физических качеств;
* анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
* педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся, которые отражают уровень физического развития, специальных умений и навыков в избранном виде спорта.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Календарный учебный график**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица № 4).

***Календарный учебный график образовательного процесса***

***МБУ ДО «СШ «Авиатор» по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта***

## «Пулевая стрельба»

Таблица № 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1***  | ***Продолжительность учебного года:***  | Начало учебного года – с 1 сентября текущего года Окончание учебного года – 10-15 июля следующего за текущим годом. Сроки проведения комплектования обучающихся в МБУ ДО «СШ «Авиатор» с 15 августа по 15 сентября текущего года.  |
| ***2***  | ***Праздничные дни***  | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.Занятия в праздничные дни не проводятся.  |
| ***3***  | ***Аттестация***  | Май-июнь текущего года |
| ***4***  | ***Регламент образовательного процесса***  | Учебные занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МБУ ДО «СШ «Авиатор». Образовательный процесс проводится в соответствии с требованиями Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2. Начало занятий, не ранее 8:00 часов.Окончание занятий, не позднее: 19:30 для детей до 7 лет20:00 для детей 7-10 лет21:00 для детей 10-18 летПродолжительность занятия: 2 часа (академических) \* 45 минут = 90 минут = 1,5 часа (астрономических). |
| ***5.***  | ***Каникулы***  | В соответствии с графиком отпусков тренеров-преподавателей  |
| ***6.***  | ***Количество учебных недель***  | 44 |
| ***7.***  | ***Количество учебных дней***  | 132 |
| ***8.***  | ***Количество учебных часов***  | 198 часов в год, 4,5 часа в неделю |
| ***9.***  | ***Режим занятий***  | 3 раза в неделю  |

Годовой план-график на учебный год размещен в ***приложении №1.***

 Календарно-тематическое планирование размещено в ***приложение №2***

 **2.2. Система контроля и формы аттестации**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов.

В первые дни обучения проводится вводный контроль, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний обучающихся; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы (в середине года обучения) проводится промежуточный контроль (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого обучающегося. В конце обучения (по завершению освоения Программы) – итоговый контроль (итоговая аттестация).

Текущий контроль и промежуточная аттестация представляют собой оценку качества освоения и содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Формой промежуточной аттестации является:

* зачёт по пройденной теме;
* итоговое задание по результатам усвоения каждой темы;
* подведение итогов по результатам полугодия. В конце учебного года – анализе роста обучающихся путём сравнения их последовательно выполненных заданий.

Необходимые навыки для оценки знаний:

* Теоретические основы прыжка с парашютом.
* Выполнение элементов по отработке на земле элементов прыжка с парашютом.
* Укладка парашюта.

 **2.3. Оценочные материалы**

В целях контроля результативности учебно-тренировочного процесса проводится проверка физической подготовленности. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уро­вень с нормативными показателями и на этой основе соста­вить обоснованные планы направленного развития физичес­ких качеств занимающихся.

Для того, чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике. Желательно, чтобы характер предшествующей двигательной активности занимающихся в дни тестирования не имел существенных отличий. Вначале проводятся испытания в беге, затем - в прыжках, подтягивании и в беге на выносливость. В начале учебно-тренировочного года проводятся контрольные тесты, в конце - фиксирующие изменения за прошедший год.

**Комплекс контрольных упражнений**

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)Единицы измерения | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки |
| муж | жен |
| Скорость  | Бег на 60 м с высокого старта(в секундах) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились даётся сигнал стартёра | 0 | 9,7 | 10,7 |
| 1 | 9,6 | 10,6 |
| 2 | 9,5 | 10,5 |
| 3 | 9,4 | 10,4 |
| Скоростно-силовые | Подъем туловища из положения лежа в течение 30 с(количество раз) | И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой, подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. | 0 | 17 | 15 |
| 1 | 18 | 16 |
| 2 | 19 | 17 |
| 3 | 20 | 18 |
| Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги(в сантиметрах) | Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед | 0 | 169 и менее | 149 и менее |
| 1 | 170-173 | 150-153 |
| 2 | 174-177 | 154-157 |
| 3 | 178-181 и более | 158-161 и более |
| Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) | И.П. - упор лежа. | 0 | 19 | 9 |
| 1 | 20 | 10 |
| 2 | 21 | 11 |
| 3 | 22 | 12 |
| Координация  | Горизонтальная фиксация положения туловища ("ласточка")(в секундах) | И.П. - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища ("ласточка"). Фиксация положения | 0 | 4 | 4 |
| 1 | 5 | 5 |
| 2 | 6 | 6 |
| 3 | 7 | 7 |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | 0 | 2 | 2 |
| 1 | 3 | 3 |
| 2 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 5 |

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе – 6 баллов (юноши и девушки) (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

**2.4. Условия реализации программы**

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

**Кадровое обеспечение:**

Подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда Рос-сии 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, специали-стов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в об-ласти 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.

**Материально-техническое обеспечение программы**:

* аэродромная база;
* бассейн;
* стадион, спортивный зал.
* класс наземной подготовки;
* видео и аудио аппаратура, компьютер;
* склад для хранения парашютов;
* наличие учебных и спортивных парашютов;
* полотнища для обозначения площадки приземления;
* мат и электронная система для точности приземления;
* шлемы парашютные, очки, комбинезоны, высотомеры, специальная обувь, ножи строповые, средства связи;

**2.5.Методические обеспечение программы**

* Методические разработки.
* Рекомендации.
* Наглядные учебные пособия: плакаты, стенды, схемы.
* Лекционный материал.

**2.6. Рабочие программы**

Рабочие программы по предметным областям размещены в ***приложении №3.***

**2.7.Обеспечение безопасности на занятиях.**

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Парашютисты обязаны:

* Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.
* Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.
* Следить за состоянием основного и вспомогательного снаряжения (купол и система – рюкзак, в котором сложены парашют и специальные крепления, которые не позволят парашютисту выпасть из системы во время раскрытия купола; запасной парашют – предназначен для эксплуатации в случае отказа работы основного парашюта).
* Соблюдать требования к одежде парашютиста (одежда – для прыжков с парашютом необходим специальный скайдайверский костюм или спортивный комбинезон, который защищает от ветра и холода; обувь – специальные ботинки для парашютистов крепко держат голеностоп; шнуровка спереди и сзади дает защиту от вывихов и растяжений; шлем – в целях безопасности и для защиты глаз во время свободного падения необходим парашютно-мотоциклетный шлем).
* Действовать только по команде руководителя прыжков или инструктора.

**РАЗДЕЛ 3.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М., 1987
2. Брайан Бурк. Управление куполом.
3. Васина Б.С. Испытание небом. М., 2014г.
4. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000
5. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста - М., ДОСААФ, 1971г.
6. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
7. Гуськов А.С. Подготовка спортсменов-парашютистов. М., ДОСААФ СССР, 1979 г.
8. Гуськов А.С., Смирнов В.А. Подготовка парашютиста. Учебно-методическое пособие М. ДОСААФ, 2006 г.
9. Дмитриев Г.Н. Начинающему парашютисту, М. ДОСААФ, 1971г.
10. Кокунина Л.Х. Основы авиационной аэродинамики. М.НИИАУ, 1987г.
11. Леевик Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1986г.
12. Легкая атлетика: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1989
13. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский (и др.). Мн.: Тесей, 2005.
14. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012.
15. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. – М.: Владос-пресс, 2004
17. Плавание: Учебник для ин-тов физ.куль. М. Физкультура и спорт, 1979г.
18. Псурцев П. Прыжки с парашютом. М., АСТ:ЛЮКС, 2005г.
19. Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (РПП-2010)
20. Серебрянников Г.Г. Парашютный спорт (учебное пособие). М., Патриот, 1990.
21. Сборник по парашютной подготовке авиации ДОСААФ РОССИИ (СПП-2010)
22. Смирнов В.А. Справочник инструктора-парашютиста. М., ДОСААФ СССР, 2002 г.
23. "Теория и практика подготовки парашютистов", ДОСААФ, М. 1969 г.
24. Технические описания и инструкции парашютных систем;
25. Технические описания и инструкции по укладке спортивных и запасных парашютов по парашютной спортивной дисциплине.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учебн. заведений - М.: Академия, 2000

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
* Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
* Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);
* 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт **Минспорта РФ**):

 - [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);

 - [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/);

3) Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

6) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://forum.parashut.com/forum.php> - парашютный форум Ватулино

<https://www.fpsrussia.ru/> **-** федерация парашютного спорта России

7) Интернет-ресурсы по физической культуре

• Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры http://tpfk.infosport.ru

• Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта http://sportlaws.infosport.ru

***Приложение №1***

***к дополнительной общеобразовательной***

 ***общеразвивающей программе***

Годовой план-график на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Раздел предметной области | Всего часов  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1  | Парашютная подготовка  | **107** | 9 | 9 | 10 | 10 | 7 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 10 | 9 |
| 2  | Плавание  | **44** | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3  | Лёгкая атлетика | **44** | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4  | *Аттестация*  | **3** |   |   |   | 1,5 |   |   |   |   | 1,5 |   |   |   |
|   | **ИТОГО**  | **198** | **17** | **17** | **16** | **17,5** | **13** | **15** | **17** | **17** | **16,5** | **17** | **18** | **17** |

ПРИМЕЧАНИЕ: в течение учебного года распределение часов внутри раздела может корректироваться.