**Приложение № 2**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ | | |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР» | | |
|  | | |
|  | Утверждено  приказом МБУ ДО  «Спортивная школа «Авиатор»  № 8 от 01 февраля 2024 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»**

(с изменениями в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 12 декабря 2023 года № 965)

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2 года |
| Учебно-тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 1-4 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |

Составители

Заместитель директора по спортивной работе

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Афанасьева С.В.

Белова И.Б.

г. Нижний Тагил

2024 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
|  | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 5 |
|  | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | Календарный план воспитательной работы | 9 |
|  | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
|  | Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
|  | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | Система контроля | 20 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 24 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 37 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 38 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 39 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | | 41 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Краткая характеристика вида спорта «парашютный спорт»**

Парашютный спорт – вид авиационного спорта, в котором человек, экипированный парашютом, отделяется от летательного аппарата (самолета, аэростата и т.п.) и в воздухе в свободном падении и в падении-планировании под куполом парашюта выполняет ряд дви-жений (комплекс акробатических фигур и т.п.), с последующим приземлением. Для успеш-ного приземления спортсмену необходим парашют.

В свободном падении парашютист находится очень короткое время. При прыжке с 4000 тысяч метров на прыжок уходит всего 60 секунд. Скорость падения парашютиста, в среднем, 50-60 м/сек (или 180-200 км/ч). Благодаря такой скорости парашютист имеет воз-можность свободно передвигаться в воздухе, используя в качестве «руля» те или иные части своего тела (руки, ноги и т.д.).

Виды парашютного спорта:

- классический парашютизм (комплекс индивидуальной акробатики и точность приземления)

- атлетическое многоборье

- параски

Прыжки на точность приземления – парашютные прыжки точно в середину специально обозначенного на земле круга. Это самый старый из видов парашютного спорта. Прыжки на точность приземления появились в 60-е годы, когда появились первые управляемые круглые парашюты. Тогда задачей было приземление в 100-метровый круг. Отклонение на 80 метров считалось неплохим результатом. Сегодня допустимое отклонение – 0 сантиметров или, как говорят, - «нуль». В настоящее время существуют специальные парашюты, предназначенные для работы на точность приземления.

Если точность приземления – это умение управлять куполом, то акробатика – умение управлять своим телом на потоке. Больше 20 лет упражнения на умение управлять своим телом (в горизонтальной плоскости – выполнение спиралей, в вертикальной плоскости – вращения, выполнение сальто) были основой международных и национальных соревнований. Позже упражнения получили название «классический парашютизм».

Параски – двоеборье по классическому парашютизму и забегу на лыжах. Спортсмены сначала прыгают с парашютом на точность приземления (классический парашютизм), а затем совершают забег на лыжах на определенной дистанции. Соревнования по этому виду парашютного спорта появились одновременно с соревнованиями по прыжкам на точность приземления.

Атлетическое многоборье – один из видов парашютного спорта, включает в себя: прыжки на точность приземления, плаванье 100 метров и бег 3 км для мужчин или 1,5 км для женщин. В России официальные соревнования по парашютно-атлетическому многоборью начали проводиться с 2011 года (Первый открытый Кубок России, аэродром “Ватулино”).

Официальные соревнования по парашютному спорту в России проводятся в следую-щих спортивных дисциплинах:

• Точность приземления (групповая, личная)

• Двоеборье (точность приземления, акробатика, командные соревнования)

• Атлетическое многоборье

• Параски (двоеборье, точность, двоеборье - командные соревнования)

Отличительными особенностями парашютного спорта в настоящее время является его привлекательность, динамичность, популярность, доступность для различных возрастных групп. Основные критерии для занятий парашютным спортом - это соответствие меди-цинским требованиям и морально-психологическая готовность.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса заключается в потребности наличия аэродромов или посадочных площадок пригодных для выполнения полетов воздушными судами, предназначенными для десантирования парашютистов с высот до 2500 метров; наличие вблизи аэродромов площадок для десантирования парашютистов, отвечающих тре-бованиям безопасности. Особенностью парашютной подготовки является непосредственная зависимость от метеорологических условий и сезонность деятельности.

**Актуальность** разработки и внедрения парашютной подготовки в систему дополнительного образования обусловлена тем, что Программа опирается на знания, умения и навыки, полученные детьми в школе (история, география, физика, математика, анатомия, физическая культура), углубляя и расширяя их. Программа является востребованной и актуальной, так как в среде детей и подростков не проходит интерес к зрелищным экстремальным видам спорта, позволяющим подросткам самореализоваться и «испытать себя». Программа рассчитана на подростков (юношей и девушек) 14-16 лет и старше, желающих заниматься парашютным спортом, годных по состоянию здоровья к прыжкам. Именно в этом возрасте подросток стремится к самоутверждению (в классе, во дворе, в компании). Появляется стремление окрепнуть физически, формируются основы здорового образа жизни, физической культуры, интерес и желание участвовать в соревнованиях по военизированному многоборью. Зарождается, а затем и формируется устойчивый интерес не только к авиационным видам спорта, но и к профессиям авиационного профиля, желание связать судьбу с небом, служить в воздушно-десантных войсках. Программа удовлетворяет эти потребности детей и, кроме того, позволяет приобрести навыки походной жизни, дает представление о военно-прикладном многоборье.

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «атлетическое многоборье», «параски» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Авиатор» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

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

2. Целями Программы являются:

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

Программа реализуются для детей и для взрослых.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

1. 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 Приложение № 1к федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «парашютный спорт»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 года | 14 | 9-18 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-4 лет | 16 | 6-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 17 | 2 |

1. Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт»)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 15 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 1040 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
   1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов для обучающихся 13-18 лет.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 11.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | | до 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | | до 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год | | - |

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | 1 год и более |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 | 4 |

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 Свердловской области.

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

5.4. Иные виды (формы) обучения:

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

1. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт», в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 965.

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

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 6 | 8 | 12 | 15 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | | 3 | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 88 | 98 | 86-106 | 108 | 126 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 72 | 138-142 | 194 | 156 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 30-34 | 54 | 104 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 130 | 234-238 | 280 | 438 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 44 | 40-46 | 48 | 60 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 46 | 50 | 28-32 | 30 | 32 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 6-10 | 12 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4-6 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 12-16 | 10 | 26 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 4-12 | 22 | 40 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | - | 2-6 | 8 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 780 | 1040 |

1. Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с Приложением № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 965.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. | в течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе. | в течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися, дней здоровья и спорта, тематических акций предусматривающих:   * формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); * осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | в течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:   * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | в течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта в целях воспитания у обучающихся:   * чувства патриотизма; * чувства ответственности перед Родиной; * гордости за свой край, свою Родину; * воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн); * готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; * чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте; * уважения к российским спортсменам – героям спорта. | в течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в:   * спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; * тематических физкультурно-спортивных праздниках.   Знание:   * правил проведения церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); * использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований; * культуры поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях.   Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:   * 23 февраля – День защитника Отечества; * 12 апреля – День космонавтики; * 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; * 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; * 4 ноября – День народного единства; * 9 декабря – День Героев Отечества. | в течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, бесед, встреч, дискуссий, направленных на:   * развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * расширение общего кругозора юных спортсменов.   Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | в течение года |
| **5.** | **Нравственное воспитание** | | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | в течение года |

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

***План мероприятий, направленный на предотвращение допинга***

***в спорте и борьбу с ним МБУ ДО «СШ «Авиатор»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | февраль | Антидопинговый курс (для обучающихся старше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Теоретические занятия  «Спорт, свободный от допинга» | март, октябрь | Дать определение понятий «ДОПИНГ», «ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ».  Доведение до обучающихся информации о допинге: исторический обзор проблемы допинга (как появился?), причины борьбы с допингом, последствия допинга для здоровья, допинг и зависимое поведение, профилактика допинга, как повысить спортивные результаты без допинга.  Привитие принципов ЗОЖ в ответ на применение допинга |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Спортивное поведение» | апрель, ноябрь | Доведение до обучающихся информации по принципам спортивного поведения: «Спортивное поведение тесно связано с самодисциплиной, уважением, контролем над собой, выдержкой и игрой по правилам».  Группа делятся на две команды. До каждого игрока доводится информация по заполнению карточки «Спортивное поведение». Не торопясь, обучающийся должен распределить данные в бланке понятия в нужный столбец таблицы. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе с игроками делают выводы о спортивном и неспортивном поведении с примерами. |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Чистый спорт» | февраль, октябрь | Доведение до обучающихся информации о ценностях чистого спорта: «спорт без обмана, равные возможности выступать, победа определяется естественными возможностями, усилием и желанием».  Играющие делятся на две команды. До каждого игрока доводится информация по заполнению карточки «Чистый спорт». Не торопясь, обучающийся должен найти в представленном бланке все представленные для поиска слова и отметить их галочкой. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе с обучающимися делают выводы о ценностях спорта. |
| Веселые старты «Честная игра» | май | Доведение до обучающихся информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| 1.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции.  2. Семинар «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера. Диагностика семьи». | январь, июль | Информация для тренеров.  Показ презентации на тему «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера. Диагностика семьи».  О роли, основных задачах тренера и семьи по профилактике употребления запрещенных субстанций в спорте.  Раздаточный материал: «Памятка для тренера РУСАДА» и «Памятка для родителей РУСАДА». |
| |  | | --- | | Беседа «Роль родителей в процессе формирования  антидопинговой  культуры» | | июль | |  | | --- | | Беседа с родителями по вопросам борьбы с допингом***.*** |   Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации***.***  Раздаточный материал: памятки для родителей, брошюры для совместного ознакомления с детьми. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь, февраль | Антидопинговый курс (для обучающихся старше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Веселые старты «Честная игра» | июнь | Доведение до обучающихся информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | март | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер индивидуально 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> (приложение №2). |
| Семинар: «Понятие персонала спортсмена. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Ответственность тренеров и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил» | апрель | Обучающий семинар с презентацией о пунктах нарушений антидопинговых правил со стороны тренера. Административная и уголовная ответственность тренера и персонала спортсмена.  Беседа со спортсменами о факторах, влияющих на формирование образа современного российского спортсмена, ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. |
| Антидопинговое законодательство, административная и уголовная ответственность за нарушения закона. | август | Лекция с презентацией о дисквалификации за нарушения антидопинговых правил. |
| Списки запрещеных субстанций. Риски и последствия использования биологически активных добавок. Ст.2.4.Всемирно-го АД-кодекса о порядке предоставления информации о местоположении спортсмена. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. | сентябрь | Показ презентаций тренерам и родителям |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь, февраль | Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | март, сентябрь | Доведение до аудитории (спортсмены, тренеры, родители) информации по теме семинара с демонстрацией материала официального сайта «РУСАДА»). Актуализация сведений у спортсменов об 11 видах нарушений антидопинговых правил. Организация процедуры-допинг-контроля. Порядок действий спортсмена во время проведения процедуры допинг контроля. Терапевтическое использование методов и субстанций, входящих в запрещённый список. |

1. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена федеральным стандартом спортивной подготовки и примерной образовательной программой по виду спорта «парашютный спорт».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Авиатор» осуществляет Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Врачебно-физкультурный диспансер город Нижний Тагил», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Содержание |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей поступающих по следующим критериям:  - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углублённых медицинских обследований обучающихся | Углублённые медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 5. | Медицинское обеспечение учебно- тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится внештатными медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - консультативный приём врачей специалистов и среднего медицинского персонала;  - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);  - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  - контроль рационов питания;  - контроль соблюдения антидопинговых правил;  - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объёме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обговаривается общей режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления уделяется особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Восстановительные средства*** | |
| подразделяются на: | проводятся: |
| |  | | --- | | - текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;  - срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;  - стресс – восстановление  – восстановление перенапряжений. | | - в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;  - в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;  - после тренировочного занятия, соревнования;  - в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;  - после микроцикла соревнований;  - после макроцикла соревнований. |

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Различают несколько видов средств восстановления:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды восстановления | Мероприятия |
| ***Педагогические средства восстановления*** - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. | - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия;  - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;  - разнообразие средств и методов тренировки;  - переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;  - чередование тренировочных нагрузок различного объема;  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;  - чередование тренировочных дней и дней отдыха;  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;  - упражнения для активного отдыха и расслабления;  - корригирующие упражнения для позвоночника;  - дни профилактического отдыха. |
| ***Психологические средства восстановления*** необходимы для снижения нервно-психологической напряжённости, состояния психологической угнетённости, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования чёткой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. | *Психорегулярные:*  - аутогенная тренировка;  - психорегулирующая тренировка;  - мышечная релаксация;  - внушение в состоянии бодрствования;  - внушаемый сон-отдых;  - гипнотическое внушение;  - музыка и светомузыка.  *Психологические:*  - психологический микроклимат в группе;  - взаимоотношение с тренером-преподавателем и обучающимися;  - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  - положительная эмоциональная насыщенность занятий;  - интересный и разнообразный досуг;  - комфортабельные условия для занятий и отдыха;  - достаточная материальная обеспеченность. |
| ***Медико-биологические средства восстановления*** способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. | - *гигиенические средства:* рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.  *- физические средства:* массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук.  - *питание:* сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.  - *фармакологические средства:* вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты. |
| ***оздоровительно-восстановительные*** | посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. |

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы учебно-тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов.

**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:

11.1. 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать 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;

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

11.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по виду спорта «парашютный спорт» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт»

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 10,6 | 9,2 | 10,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 170 | 150 | 190 | 160 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 6 | - | 8 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 10 | - | 12 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | не менее | |
| 20 | 8 | 24 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – 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 исходное положение в течении 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| 18 | 16 | 18 | 16 |
| 2.2. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| 8 | 7 | 8 | 7 |
| 2.3. | Исходное положение – вис хватом сверху  на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 8 | 6 |
| 2.4. | Исходное положение  – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены  в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища («ласточка»). Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| 5 | | 5 | |
| 2.5. | Наклон вперед  из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| 3 | | 3 | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 9,2 | | 10,4 | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 160 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 8 | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | | |
| 24 | | 14 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – 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 исходное положение в течении 30 с | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 17 | |
| 2.2. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног  до касания перекладины | количество раз | не менее | | | |
| 12 | 10 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется  с обеих ног. Удержание равновесия | с | не менее | | | |
| 12 | 10 | | |
| 2.4. | Стойка на руках на помосте гимнастическом | с | не менее | | | |
| 10 | 8 | | |
| 2.5. | Прыжки с парашютом типа «крыло» | количество раз | не менее | | | |
| 50 | | | |
| 2.6. | Прыжок с приземлением в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 2.7. | Свободное падение | мин | не менее | | | |
| 30 | | | |
| 2.8. | Комплекс фигур индивидуальной акробатики с двойным повторением выполнения разворота на 360° вправо,  влево, с осуществлением сальто назад | с | не более | | | |
| 18 | | | |
| 2.9. | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) |  | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юниоры | | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | | |
| 13,4 | | 16 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 230 | | 185 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 14 | | 10 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | | |
| 42 | | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – 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 исходное положение в течении 30 с | количество раз | не менее | | |
| 20 | 22 | |
| 2.2. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия | с | не менее | | |
| 13 | 11 | |
| 2.3. | Исходное положение – вис хватом на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | | |
| 14 | 12 | |
| 2.4. | Стойка на руках на помосте гимнастическом | с | не менее | | |
| 12 | 11 | |
| 2.5. | Прыжки с парашютом типа «крыло» | количество раз | не менее | | |
| 500 | | |
| 2.6. | Свободное падение. Общая продолжительность | мин | не менее | | |
| 180 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**IV. Рабочая программа**

14. 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 определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ 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, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**Психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка, в отличие от других способов 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: рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
* Выполнение посильных 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.

Парашютизм относится к разряду особенно трудной деятельности, которая протекает в условиях ограниченного времени и содержит элементы потенциальной опасности. Даже без спортивных элементов прыжок с парашютом требует значительной мобилизации психофизиологических резервов человека.

Следовательно, основная задача психологической подготовки — формирование высоких моральных и эмоционально-волевых качеств, а также оперативная их мобилизация в каждом конкретном случае в соответствии с предстоящей спортивной обстановкой.

Психологическая подготовка парашютистов включает:

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

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

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

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

**Общая физическая подготовка**

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

**Общеразвивающие упражнения:** используются в занятиях для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, развития подвижности в суставах, а также улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма спортсмена.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера тренировки, от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и различных сочетаний.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

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

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в

положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами.*

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

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

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

Элементы акробатики

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

**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 связок голеностопного 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, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения**

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

**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 полезно для занятий любым спортом, так как одновременно с развитием силы, ловкости совершенствуется координация движений, формируется способность твердо «запоминать» необходимые двигательные навыки.

**Силовые упражнения в тренажерном зале.**

Тяга верхнего блока стоя вниз, жим лежа на наклонной скамье (или в Хаммере), тяга нижнего блока к поясу («гребля»), поднятие гантелей через стороны сидя, разгибание рук в блоке, поочередные поднятие гантелей на бицепс каждой руки, тяга верхнего блока широким хватом, разгибание ног на тренажере, жим ногами и др.

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

**Специальная физическая подготовка**

К разделу **специальной физической подготовки** относятся все виды тренировки, имеющие частное значение и направленные на отработку тех или иных качеств или определенных групп мышц, а также координации движений, необходимых для выполнения различных элементов прыжка с парашютом.

Специальная физическая подготовка парашютиста не исключает, а только дополняет общую физическую подготовку. В ее задачи входит отработка тех или иных качеств, необходимых парашютисту, тренировка определенных мышечных групп или укрепление связочного аппарата.

В программу специальной подготовки парашютиста входят: тренировка органов равновесия, мышц, связанных с работой по управлению парашютом в воздухе, укрепление голеностопного сустава, отработка чувства ритма и отсчета времени, тренировка глазомера, воспитание воли.

*Упражнения для развития силы*

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

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

*Упражнения для развития быстроты*

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

*Упражнения для развития ловкости*

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

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

Тренировку вестибулярного аппарата можно проводить успешно и без снарядов, с помощью простейших упражнений: вращение, стоя с противовесом в руках или взявшись за руки, вдвоем, кувырки вперед и назад, вращение в полуприсяде с наклоненной вперед головой до положения вниз лицом.

*Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег с поворотами на 360°.

Ходьба с вращением головы вправо и влево.

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

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

*Упражнения, совершенствующие вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку*.

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

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

*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). Четвёртый игрок находится внутри треугольника. Его задача — перехватить передаваемый мяч. Следующие четыре игрока образуют внешнее кольцо вокруг треугольника с радиусом 5 метров. Задача этих игроков - волейбольным мячом «осалить» игрока, находящегося внутри треугольника.

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

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

## Программный материал этапа начальной подготовки

*Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов*. Требования к экипировке и специальному снаряжению. Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, и парашютном городке на аэродроме. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную полосу. Предметы экипировки и их назначение. Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, перчатки, комбинезон.

*История развития 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 Нижнего Тагила.

*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 относ 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 и тактико-технические данные парашюта З –5. Конструкция запасного парашюта З – 5.

*Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов.* Назначение, принцип действия и общая характеристика парашютных приборов типа ППК-У. Допустимые пределы срабатывания прибора по шкале времени и шкале высот. Устройство прибора. Основные части прибора и их значение. Устройство основных частей. Устройство часового механизма и анероидной коробки. Проверка исправности прибора и правила хранения. Правила монтажа прибора на основном парашюте.

*Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности*. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулёжную 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 подгонки парашюта (ПС). Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку. Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др. Сборка парашюта после прыжка.

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

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

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

## Программный материал учебно-тренировочного этапа.

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

*Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.* Действия парашютиста при: возникновении «дуги», несходе слайдера, нерасчековке камеры, нерасчековке клапанов ранца, порыве купола, перехлесте, прогрессирующей закрутки, обрыве строп 1 ряда, куполе во флаге, одновременной работе двух куполов, «биплан», «веер», «колокол». Действия в особых случаях с практической отцепкой замков КЗУ и открытием ПЗ.

*Материальная часть парашютов.*Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов Д-6 иД-1-5У. Взаимодействие частей парашюта при выполнении прыжка с принудительным стягиванием чехла, принудительной расчековкой ранца и с ручным раскрытием ранца. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов З-5, З-5 серии 4.

*Укладка парашютов.*Принадлежности для укладки парашютов. Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки (в помещении и в полевых условиях). Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль процесса укладки. Правила надевания и подгонки парашютов. Монтаж запасного парашюта. Подготовка парашютов к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и сбережения парашютов. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты. Проведение 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. Стили падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и сальто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штопор и выход из него.

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

*Порядок выполнения прыжков с ручным раскрытием парашюта.*Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». 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 страхующего 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 страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения приборов. Содержание регламентных работ.

*Теоретические основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления.*Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шаропилотные данные. Уточнение расчета прыжка по пристрелочному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижающимся парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения. Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относ парашютиста после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Конус возможностей купола. Метод половинных ориентиров. Пользование высотомером и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели. Приемы управления парашютом.

*Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд.* Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто. 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 прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования 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 устранимыми 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 парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

*Особенности выполнения прыжков на воду.*Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка их исправности и правила эксплуатации. Порядок их применения. Экипировка. Подготовка и проверка парашютов и снаряжения. Расчет прыжка. Подготовка к выходу из подвесной системы перед приводнением. Приводнение. Сбор парашютистов и парашютов после приводнения. Действия в особых случаях. Меры безопасности.

*Назначение, устройство, тактико-технические характеристики парашютов типа «крыло».*Обтекание тел различной формы. Удобообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. 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 метеоусловиях. Способы приземления.

*Материальная часть парашютов типа «крыло».*Основные части парашютной системы. Ранцы и запасные парашюты, применяемые в парашютных системах. Особенности запасного парашюта. Назначение, принцип действия и конструкция кольцевых замковых устройств (далее – КЗУ). Монтаж страхующего прибора ППК-У.

*Материальная часть электронных страхующих приборов.*Типы электронных страхующих приборов. Назначение, принцип действия и конструкция приборов «Cypres», «Vigil». Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила выполнения прыжков со страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения приборов. 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 сбережения 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 устранимыми отказами. Порядок действия при отцепке основного парашюта. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при попадании в зоны турбулентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на запасную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

*Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления.* Расчет прыжка. Интервал отделения. 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;
* демонстрировать (показывать) упражнения наземной парашютной и общефизической направленности;
* помогать начинающим парашютистам на этапе подготовки парашюта к прыжку и одевания парашютов на прыжок;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в действиях других спортсменов и помогать их устранять.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к парашютистам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Занимающимся 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 буксировочной системе. Меры безопасности.

*Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих 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 профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма. Анализ вынужденных покиданий ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополучного исхода при покидании ВС в аварийной обстановке.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Теоритическая подготовка |
| 1.1 | Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Требования к экипировке и специальному снаряжению |
| 1.3 | Теоретические аспекты техники выполнения гребка, работы ног, поворотов, стартов в плавании, кроссовой подготовки |
| 1.4 | Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине |
| 1.5 | Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов |
| 1.6 | Назначение, Т.Т.Д. и конструкция парашютов (парашютных систем) |
| 1.7 | Анализ парашютных происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение |
| 1.8 | Руководящие документы по ПС и ПДС |
| 1.9 | Учет, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учетно-отчетной документации |
| 2. | Психологическая подготовка |
| 3. | Общая физическая подготовка |
| 4. | Специальная физическая подготовка |
| 5. | Техническая подготовка |
| 5.1 | Укладка и подготовка парашютных систем |
| 5.2 | Наземная подготовка |
| 5.3 | Техника выполнения упражнений по дисциплинам |
| 5.4 | Тренировочные прыжки с парашютом, тренировочные сборы |
| 6. | Восстановительные мероприятия, медицинский контроль, тестирование и контроль |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |
| 8. | Участие в соревнованиях |
| 9. | Самостоятельная работа по индивидуальным планам |

15. Учебно-тематический план составлен с учетом приложения № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2023 г. N 965.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | 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 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май, | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, 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. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика  травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт»**

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

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

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

наличие тренировочного зала наземной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

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

18. 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, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом - М., ДОСААФ, 1982г.
2. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста - М., ДОСААФ, 1971г.
3. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1979г.
4. Жорник Д.Т., Лушников К.В., Пясецкая Г.Б., Стасевич Р.А., Сторчиенко 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 (СПП-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 парашютном спорте - М., ДОСААФ, 1976г.
10. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М., 1987
11. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000
12. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
13. Джамгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической подготовки и спорта. - М.: ВоенИздат МО СССР, 1984.
14. Легкая атлетика: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. – М.: Физкультура и спорт, 1989
15. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012.;
16. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.;
17. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. – М.: Владос-пресс, 2004
18. Плавание.  Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Бутовича Н.А.- М.: ФиС, 1965
19. Плавание: Учебник для ИФК/Под ред. 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. Серебренников Г.Г. Парашютный спорт. Учебное пособие. – М. Патриот, 1990.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://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, вносимыми 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, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от З 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 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);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

- [Всероссийский реестр видов спорта](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/)

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/).

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

4) 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

5) Всероссийские официальные организации:

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

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

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

6) Региональные официальные организации:

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

7) Другие спортивные сайты

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

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

Приложение № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

**(**с учетомприложения № 10 к ФССП по виду спорта «парашютный спорт»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин «атлетическое многоборье» | | | |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Высотомер | штук | 7 |
| 3. | Громкоговоритель | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Инструменты для укладки парашютов | комплект | 10 |
| 6. | Макет двери летательного аппарата | штук | 1 |
| 7. | Макет (учебный) парашютной системы | штук | 1 |
| 8. | Страхующий прибор ППК-У | штук | 10 |
| 9. | Оптическое устройство наблюдения | штук | 1 |
| 10. | Парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют) | штук | 10 |
| 11. | Радиостанция портативная | штук | 2 |
| 12. | Стапель для учебных подвесных систем | штук | 1 |
| 13. | Стропорез | штук | 10 |
| 14. | Телевизионный монитор | штук | 1 |
| 15. | Указатель направления ветра | штук | 1 |
| 16. | Укладочные полотнища | штук | 7 |
| 17. | Устройство определения силы ветра | штук | 1 |
| 18. | Учебная подвесная система | штук | 6 |
| 19. | Электронный страхующий прибор | штук | 2 |
| 20. | Ласты тренировочные для плавания | пар | 3 |
| 21. | Лопатки тренировочные для плавания | пар | 5 |
| 22. | Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м) | штук | 1 |
| 23. | Тренажер для наземной тренировки («кузнечик») | штук | 1 |
| 24. | Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками) | штук | 1 |