

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Областное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная спортивная школа олимпийского резерва»
(ОБУ ДО «ОСШОР»)**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «24» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 77
от «24» 04 2023 г.

Директор ОБУ ДО «ОСШОР»
Р.В. Бабанин



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «парашютный спорт»
по этапам спортивной подготовки**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Разработчик:

Червякова Т.А., заместитель директора по спортивной работе

Муратова С.Е., инструктор-методист;

Долженков М.И., тренер-преподаватель.

Курск, 2023 год

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-12
3. Система контроля	12-19
4. Рабочая программа по виду спорта «парашютный спорт»	19-32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт»	32-33
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33-37
7. Информационно-методические условия реализации Программы	38
8. Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план»	39
9. Приложение № 2 «Календарный план воспитательной работы»	40-42
10. Приложение № 3 «План антидопинговых мероприятий»	43-44
11. Приложение № 4 «Учебно-тематический план»	45-49

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «классические дисциплины» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1030 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, содействие развитию массового спорта, создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта, развитие детско-юношеского спорта и участие в подготовке спортивного резерва, повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

История парашютов и парашютного спорта весьма богата. Менялись как конструкции парашютов, так и основное их предназначение. Изначально простейшие парашюты использовались для спуска с возвышенностей. Тогда в применение парашютов не было особой необходимости. Однако с появлением авиации и воздухоплавания, парашют получил практическое применение – спасение жизней людей, вынужденных покинуть самолет или воздушный шар на большой высоте. Наиболее удобным для этой цели оказался ранцевый парашют.

В начале XX в. появилось новое спортивное направление – парашютный спорт.

Парашютный спорт – вид авиационного спорта, спортивная дисциплина, в которой человек, экипированный парашютом, отделяется от летательного аппарата (самолета, аэростата и т.д.) и в воздухе в свободном падении и в планировании под куполом парашюта выполняет ряд движений (комплекс акробатических фигур), с последующим приземлением. Для успешного приземления спортсмену необходим парашют.

Одна из основных составляющих патриотического воспитания – парашютный спорт. Занятие этим видом спорта органически связано с интересами подрастающего поколения, отвлекает их от пустого времяпрепровождения, обеспечивает тем самым социально-полезную занятость свободного времени.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1 – для спортивных дисциплин (классические дисциплины)

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

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	без ограничения	без ограничения
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	18	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	936	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- теоретическая, техническая и тактическая, психологическая подготовка;

- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические мероприятия;

- восстановительные мероприятия;

- учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице 3;

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- 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 квалификации 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.

- ОБУ ДО «ОСШОР» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования указаны в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	3	4	6

6. Годовой учебно-тренировочный план отражен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее – программа).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ОБУ ДО «ОСШОР» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;
- на этапе высшего 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы отражен в приложении 2 к программе.

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

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных

федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним разработан в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса, международным стандартом по образованию и общероссийским антидопинговым правилам (утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464), рекомендацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программ спортивной подготовки «Антидопинговое обеспечение».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила проведения соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводится тренировочный и соревновательный процесс.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, подготовки к участию в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в план подготовки спортсменов на постоянной основе утверждаются директором Учреждения.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в пуле тестирования;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры;
- обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода (в любой период: тренировочный, соревновательный, внесоревновательный);
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним отражен в приложении № 3 к программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики отражены в таблице 5.

Таблица 5.

№ п/п	Содержание	Срок исполнения	Этап подготовки
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, обучение ведению документации (протоколы соревнований)	В течение года	УТГ, ГССМ, ГВСМ
2	Обучение составлению положений о соревнованиях школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочного процесса	В течение года	УТГ, ГССМ, ГВСМ
4	Обучение составлению конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
5	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения соревнований различного уровня	Согласно ЕКП	УТГ, ГССМ, ГВСМ

6	Проведение подготовительной и заключительной части занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
7	Помощь в проведении учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах	В течение года	ГССМ, ГВСМ
8	Помощь в организации и проведении соревнований различного уровня	В течение года	ГССМ, ГВСМ
9	Практика судейства в соревнованиях муниципального, школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
10	Практика судейства в соревнованиях регионального уровня	Согласно ЕКП	ГВСМ

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице 6.

Таблица 6.

№ п/п	Задачи	Средства и методы	Методические указания	Этапы подготовки
1	Диспансеризация		Согласно графика	УТГ, ГССМ, ГВСМ
2	Осмотр участковыми педиатра и получение допуска на учебно-тренировочные занятия и соревнования		Не реже 2 раз в год	ГНП
3	Восстановление функционального состояния организма и работоспособность	Рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.	ГНП, УТГ, ГССМ, ГВСМ
4	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и	Массаж, искусственная активизация мышц, упражнения на растяжку, разминка. Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин (разминание 60 %) растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°	УТГ, ГССМ, ГВСМ

	соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных спортсменов		С 3 мин 10-20 мин само и гетерорегуляция	
5	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки	УТГ, ГССМ, ГВСМ
6	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
7	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравerteбрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроиотерапии.	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
8	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Постоянно	УТГ, ГССМ, ГВСМ

III. Система контроля

11. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в таблицах 7-10.

Таблица 7 – 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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины						
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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины						
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 течение 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	

Таблица 8 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины				
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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины				
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 течение 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	

Таблица 9 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16
1.2.	Прыжок в длину с места 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 для спортивных дисциплин – классические дисциплины				
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 течение 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	

Таблица 10 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего 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	
			13,1	16,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			44	25
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
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 течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	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	
			14	13
2.3.	Исходное положение – вис хватом на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			15	13
2.4.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			14	12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			15	18

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парашютный спорт» указан в таблице 11.

Таблица 11.

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Выполнение юношеских и спортивных разрядов, согласно программам утвержденным Главным тренером спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта «парашютный спорт».

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парашютный спорт»: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парашютный спорт»: спортивное звание «Мастер спорта России».

IV. Рабочая программа по виду спорта «парашютный спорт»

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

Тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годы на периоды не делятся, учитывая, что весь тренировочный процесс носит подготовительный характер. Участие в тренировочных сборах и мероприятиях проводится согласно плану УТС и мероприятий на год.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки по парашютному спорту целостность тренировочного процесса обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке парашютистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в

определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по парашютному спорту применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств. Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки - в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными; б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – 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 подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач урока.

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

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.

Упражнение 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, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения, гимнастика, силовые упражнения и пр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – 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 обработка 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 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): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 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 бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот 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 наклонной вперед головой до положения вниз лицом.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, поворот вправо на 360°, упор присев, исходное положение.

Исходное положение – ноги врозь, руки за голову, наклон вперед, наклон назад, наклон вправо, наклон влево.

Исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок с поворотом на 360°.

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

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

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

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

Исходное положение – основная стойка. Прыжок с поворотом налево, ноги врозь, руки к плечам. Прыжок с поворотом 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 нее. Поворот корпуса налево, левая рука вверх, смотреть на нее.

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

Занимающийся выполняет 5 кувырков вперед. Затем встает, выполняет прыжок вверх с поворотом на 360°, ловит мяч, брошенный партнером, и производит бросок в баскетбольную корзину с линии штрафного броска.

Упражнения, повышающие уровень эмоциональной устойчивости

Три игрока образуют равносторонний треугольник и передают баскетбольный мяч друг другу (направление передач произвольное, без остановок). Четвертый игрок находится внутри треугольника. Его задача – перехватить передаваемый мяч. Следующие четыре игрока образуют внешнее кольцо вокруг треугольника с радиусом 5 метров. Задача этих игроков – 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, остановленной 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.

Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятием спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Средства восстановления: упражнения, рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годового учебно-тренировочного плана. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных мероприятий.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочные занятия;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психологических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки задачи психологической подготовки обучающихся реализуются тренером-преподавателем.

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по парашютному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Спортсмены в группах начальной подготовки должны овладеть принятой в парашютном спорте терминологией.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

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. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности 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.

Здоровый образ жизни – его место и роль в современном обществе. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиеническое значение вводных процедур и сна. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Массаж и самомассаж. Оказание первой помощи при травме. Профилактика спортивного травматизма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине. Основные свойства воздуха. Сопротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста. Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность. Снижение парашютиста на двух куполах. Влияние ветра на относительное и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении.

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем). Назначение и тактико-технические данные парашютов. Взаимодействие частей при раскрытии и конструкция парашютов. Назначение и тактико-технические данные парашютов. Конструкция запасных парашютов.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов. Назначение, принцип действия и общая характеристика парашютных приборов. 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 значение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулѐжную полосы.

Ознакомление с воздушным судном. Основные части воздушного судна и их назначение. Порядок размещения парашютистов в воздушном судне. Очередность прыжков. Отделение от воздушного судна. Сигналы, подаваемые экипажем воздушного судна для парашютистов. Действия парашютиста при аварийном покидании воздушного судна. 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. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом. Изготовка к прыжку и отделение от самолета. Действия парашютистов в воздухе. Пользование запасным парашютом. Приземление парашютиста. Отработка комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

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

Программный материал учебно-тренировочного этапа

Наземная подготовка с парашютами типа «крыло». Отработка на земле элементов прыжка с парашютом. Отработка выполнения «переката». Отработка визирования. Работа в группе. 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, нерасчетке клапанов ранца, порыве купола, перехлесте, прогрессирующей закрутке, обрыве строп 1 ряда, куполево 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. Взаимодействие частей парашюта при выполнении прыжка с принудительным стягиванием чехла, принудительной

расчетовкой ранца и с ручным раскрытием ранца. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов.

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.

Материальная часть парашютного страхующего прибора. 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 относительное положение 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 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.

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-преподавателя:

- 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.

Значение 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-преподавателей с последующим разбором действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

На этапах ССМ и ВСМ 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 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.

15. Учебно-тематический план отражен в приложении 3.

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 «двоеборье» (далее – классические дисциплины) основаны на особенностях вида спорта «парашютный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации 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:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н « об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки отражено в таблице 12.

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин – классические дисциплины			
1	Весы (до 200 кг)	штук	1
2	Высотомер	штук	20
3	Громкоговоритель	штук	1
4	Двухместная парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют) начальной подготовки для совершения тандем-прыжков	штук	3
5	Доска информационная	штук	1
6	Инструменты для укладки парашютов	комплект	10
7	Макет двери летательного аппарата	штук	1
8	Макет (учебный) парашютной системы	штук	2
9	Механический страхующий прибор	штук	10
10	Оптическое устройство наблюдения	штук	1
11	Парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют)	штук	20
12	Парашютный трамплин	штук	1
13	Радиостанция портативная	штук	10
14	Сигнализатор высоты электронный	штук	20
15	Стапель для учебных подвесных систем	штук	1
16	Стропорез	штук	23
17	Телевизионный монитор	штук	3
18	Указатель направления ветра	штук	1
19	Указатель направления приземления	штук	1
20	Укладочное полотнище	штук	10
21	Устройство определения силы ветра	штук	1
22	Учебная подвесная система	штук	5
23	Электронный страхующий прибор	штук	23
24	Видеоаппаратура для фиксации прыжков	штук	1
25	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)	штук	1
26	Рулетка измерительная, металлическая (30 м)	штук	1
27	Тренажер для наземной тренировки («кузнечик»)	штук	1
28	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1

- оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование отражено в таблице 13.

Таблица 13.

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование для спортивных дисциплин – классические дисциплины											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Видеокамера или экшн-камера	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	3
2	Высотомер	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
3	Дополнительный комплект строп основного парашюта	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2
4	Спортивная парашютная система в комплекте (ранец, основной парашют, запасной парашют)	комплект	на обучающегося	-	-	1	5	2	3	2	2
5	Электронный сигнализатор высоты	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
6	Электронный страхующий прибор	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

- обеспечение спортивной экипировкой отражено в таблице 14.

Таблица 14.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
4	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5	Комбинезон для прыжков	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Очки защитные для прыжков	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатки для прыжков	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Шлем защитный (жесткий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9	Шлем защитный (мягкий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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 «парашютный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Леевик Г.Е. «Личность и деятельность спортсмена-парашютиста». - М.,1986
2. Наставление по авиационной поисково-спасательной службе НАПСС-90. - М.,1990
3. Серебренников Г.Г. Парашютный спорт.- М., 1990
4. Руководство по организации и проведению теоретического и летнего обучения в авиационных организациях РОСТО - М.,1994 46
5. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом - М., ДОСААФ, 1982г.
6. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста - М., ДОСААФ, 1971г.
7. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1979г.
8. 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.
9. Леевик Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1986 г.
10. Лисов И.И. Свободный полет - М., Молодая гвардия, 1979г.
11. Сборник по парашютной подготовке авиации ДОСААФ РОССИИ (СПП-2010), 2010 г.
12. Технические описания и инструкции по укладке спортивных и запасных парашютов по парашютной спортивной дисциплине.
13. Шерман Д.Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в парашютном спорте - М., ДОСААФ, 1976г.
14. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – М., 1987
15. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011
16. Джамгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава физической подготовки и спорта. - М.: ВоенИздат МО СССР, 1984
17. 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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «парашютный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	12	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)									
9		6-12				2		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	64	66	88	102	102	132	125	150
1.	Специальная физическая подготовка	31	57	119	144	185	216	185	135
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	26	37	51	66	84	125
4.	Техническая подготовка	70	98	182	230	260	350	437	562
5.	Тактическая подготовка	42	49	42	32	32	48	49	74
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	22	26	26	21	25	32	35	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	8	9	10	14	25
9.	Инструкторская практика	-	-	10	13	14	20	30	30
10.	Судейская практика	-	-	6	11	16	26	33	45
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	8	9	10	14	25
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	8	9	10	14	25
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	936	1040	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «парашютный спорт»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	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 (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «парашютный спорт»

Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки/дата	Исполнитель
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	январь- декабрь	Тренер-преподаватель, инструктор-методист,
2	Семинары, лекции	январь- декабрь	специалист учреждения, ответственный за
3	Вебинары, видеоуроки	январь- декабрь	антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
4	Обучение на платформе, предоставляемой РАА «РУСАДА», курс дистанционного обучения «Антидопинг»	январь-март	Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)

План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки (периодичность) проведения
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год
	3. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»			Ежегодно в первом квартале
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Семинар	«Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Общероссийские антидопинговые правила»	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен	Ежегодно в первом квартале

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«парашютный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

	обучающегося			анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий