АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МАХАЧКАЛЫ УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА, ТУРИЗМА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА по авиационным видам «ПОЛЕТ»

«Согласовано»

Протокол тренерского совета

№ *С?* от *pgr.C’J Я02Л*Приказ № *(?£* от *Off. О/, 2.3т.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИПО ВИДУ СПОРТА «ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»**

Разработано на основе Федеральных стандартов спортивной
подготовки по виду спорту «парашютный спорт»
(утверждено Приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 21Л 1.2022 № 1030)

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

Составители Старший инструктор-методист Идрисова В.М. Тренер-преподаватель Магомедов З.А.

*г*

*\*

г. Махачкала

2023 год

2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯС | НИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  | 3 |
| ~гт1 1 | Общие положения | 5 |
| 1II. | Характеристика дополнительной образовательно р Р | 5 |
|  | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 5 |
|  | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | Календарный план воспитательной работы | 11 |
|  | допинга в с,юрте и | 15 |
| — | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| г | вое- | 20 |
| III. | Система контроля | 23 |
| IV. | сп0Рта (сп°ртивнои дисциплине) | 27 |
| г | спортив | 58 |
| VI. |  | 58 |
| ПЕ1 | НОИ 1 ЮД! и 1 ■ тт Т ГГЭЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИ | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ |  |
| — | V |  |

*г*

3

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Парашютный спорт - вид авиационного спорта, в котором человек’ папаш ютом отделяется от летателвного аппарата (самолета, аэростата и т.п.) и в воздухе свободном падении и в падении-планировании под куполом парашюта вьшолня" рЯД Д жений (комплекс акробатических фигур и’т.п.), с последующим приземлением. Для успеш

ного приземления спортсмену необходим парашют.

В свободном падении парашютист находится очень короткое время. При прыжке с 4000 тысяч метров на прыжок уходит всего 60 секунд. Скорость падения парашютиста в рлл SO 60 м/сек Гили 180-200 км/ч). Благодаря такой скорости парашютист имеет воз-

в воздухе, используя в качестве «руля» те или иные части

своего тела (руки, ноги и т.д.).

Виды П^Р^™^^°^С||^р^юТизм (комплекс индивидуальной акробатики и точность призем-ления)

- атлетическое многоборье

" Прыжки на точность приземления - парашютные прыжки точно в середину специально обозначенного на земле круга. Это самый старый из видов парашютного спорта. Ппыжки на точность приземления появились в 60-е годы, когда появились первые управля

Трасты. Тогда задачей было приземление в ,00-метрсвьш кругО™»ше на 80 метров считалось неплохим результатом. Сегодня допустимое отклонение 0 сан ме “ов и! как говорят, - «нуль». В настоящее время сушеетвуют специальные парашюты, гтрттня^нячбнныс для рзботы нз точность приземления.

предназначенные для р ления \_ эт0 умение управлять куполом, то акробатика -

ьсли точное! р Больше 20 лет упражнения на умение управлять

своим телом^^оризонтальной плоскости - выполнение спиралей, в вертикальной плоскости - вращения, выполнение сальто) были основой международных и национальных соревн

ний

' Позже упражнения получили название «классический парашютизм».

ПарГи - двоеборье но классическому парашютизму и забегу на лыжах. Споотсмены сначала прыгают с парашютом на точность приземления (классический пара­шютизм) а затем совершают забег на лыжах на определенной дистанции. Соревнования этому вида парашютного спорта появились одновременно с соревнованиями по прыжка

точность "Ризв“Яеское много6орье \_ один из видов парашютного спорта, включает в се­бя- ппыжки на точность приземления, плаванье 100 метров и бег 3 км для мужчин или 1,5 км 1 ж™н В рГсин официальные соревнования по парашютно-атлетическому многобо­рью начали проводиться с 2011 года (Первый открытый Кубок России, аэродром Ватул -

Н0 Официальные соревнования по парашютному спорту в Россия проводятся в следую­щих спортивных дисциплинах:

. Точность приземления (групповая, личная)

. Двоеборье (точность приземления, акробатика, командные соревновани )

• Атлетическое многоборье

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

Отличительными особенностями парашютного спорта в настоящее время ямяетсяшю привлекательность, динамичность, популярность, доступность для

групп. Основные критерии для занятий парашютным спортом - это соответствие меди цинским требованиям и морально-психологическая готовность.

4

Специфика организации тренировочного процесса заключается в потребности нали- зависимость от метеорологических условий и сезонность деятельности.

**\_яг=**

^ ^ 5 тай w ттплппстков не проходит интерес к зрелищным экстремальным вида

жг: n7bZ=

Рождается а затем и формируете» устойчивый интерес не только к авиационным видам сГрГГи к профеееия!. авиационного профиля, желание связать судьбу с небом, служить в возд^но-десантных войсках. Программа удовлетворяет эти потребное Д^еи и ^оме того, позволяет приобрести навыки походной жизни, дает представл прикладном многоборье.

5

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее — Программа) предназначена для организации спортив­ной подготовкипо спортивным дисциплинам «точность приземления», «атлетическое много­борье», «параски»в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Полет» (далее — учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

* начальной подготовки (далее НП);
* учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) (далее УТ);
* совершенствования спортивного мастерства (далее С СМ).
1. Целями Программы являются:
* обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требова­ний к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подго­товки по виду спорта «парашютный спорт», утверждённым приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1030 (далее - ФССП);
* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и пе­дагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круг­логодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
* совершенствование(рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа реализуются для детей и для взрослых.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

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

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

6

4. Объем Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы" и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | У чебно-тренировочный этап (этап спортивной спе­циализации) | Этап совершен­ствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество ча­сов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количе­ство часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

1. Учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные и

иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, вос­становительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

1. Учебно-тренировочные мероприятия

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

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | Учебно-тренировочные меро­приятия по подготовке к другим всероссийским спортивным со­ревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные меро­приятия по подготовке к офици­альным спортивным соревнова­ниям субъекта Российской Фе­дерации | » “ | 14 | 14 |
|  | 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные меро­приятия по общей и/или специ­альной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | до 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные меро­приятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприя­тия в год |  |

1. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортив­ные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4.Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;

8

* инструкторская практика; .
* судейская практика;
* физкультурные мероприятия, в формеспартакиад, спортивных эстафет, спор­тивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план. ,

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  | Этапы подготовки |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно­тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) | Этап со­вершенст­вования спортив­ного мас­терства |
| До го­да | Свы­ше го­да | До трёх лет | Свыше трёх лет | 1 год и бо­лее |
| Наполняемость групп (человек) |
| 9-18 | 6-12 | 2-4 |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12 | 15 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно­тренировочного занятия в часах |
| 2 часа | 3 часа\ | 4 часа |
|  | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 1040 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 23-32 | 21-29 | 15-17 | 14-17 | 12-14 |
| 2 | Специальная физическая подго­товка (%) | 13-19, | 13-19 | 20-23 | 23-26 | 15-20 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) |  | 2-5 | 5-7 | 7-8 | 8-10 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 27-30 | 30-35 | 35-40 | 35-40 | 42-54 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 27-30 | 25-27 | 10-15 | 10-15 | 10-15 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3-5 | 4-6 | 6-8 |
| 7 | Медицинские, медико­биологические, восстанови­тельные мероприятия, тестиро­вание и контроль(%) | 1-2—f  | 2-3 | 2-4 | 3-5 | 4-6 |

9

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | 1 ГОД | 2 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 88 | 98 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 52 | 72 |
| 3 | Спортивные соревнования |  | 8 |
| 4 | Техническая подготовка | 84 | 130 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 82 | 100 |
| тактическая подготовка | 32 | 44 |
| теоретическая подготовка | 46 | 50 |
| психологическая подготовка | 4 | 6 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика, из них: | - | - |
|  | Инструкторская практика |  |  |
|  | Судейская практика |  |  |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстанови­тельные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 6 | 8 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2 | 4 |
|  | Восстановительные мероприятия |  |  |
|  | Тестирование и контроль | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 312 | 416 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этаца (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | 1 ГОД | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Общая физическая подготовка | 106 | 96 | 86 | 108 |
| 2 | Специальная физическая подготов­ка | Л 142 | 140 | 138 | 194 |
| 3 | Спортивные соревнования | 30 | 32 | 34 | 54 |
| 4 | Техническая подготовка | 234 | 236 | 238 | 280 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, пси­хологическая подготовка, из них: | 78 | 80 | 84 | 90 |
| тактическая подготовка | 40 | 44 | 46 | 48 |
| теоретическая подготовка . | 32 | 28 | 28 | 30 |
| психологическая подготовка | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская прак­тика, из них: ( | 20 | 22 | 24 | 32 |
|  | Инструкторская практика | 16 | 14 | 12 | 10 |
|  | Судейская практика | 4 | 8 | 12 | 22 |

10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Медицинские, медико­биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и - контроль, из них: | 14 | 18 | 20 | 22 |
|  | Медицинские, медико­биологические | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 2 | 6 | 6 | 8 |
|  | Тестирование и контроль | 4 | 4 | 6 | 6 |
|  | ИТОГО | 624 | 624 | 624 | 780 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерст-
ва (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | 1 год и более |
| 1 | Общая физическая подготовка | 126 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 156 |
| 3 | Спортивные соревнования | 104 |
| 4 | Техническая подготовка | 438 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 106 |
|  | тактическая подготовка | 60 |
|  | теоретическая подготовка | 32 |
|  | психологическая подготовка « | 14 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика, из них | 66 |
|  | Инструкторская практика | 26 |
|  | Судейская практикаЛ | 40 |
| 7 | Медицинские, мёдико-биологические, восстановительные ме­роприятия, тестирование и контроль, из них: | 44 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 30 |
|  | Тестирование и контроль | 6 |
|  | итого . | 1040 |

7. Календарный план воспитательной работы

*г*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы |  \*5 Мероприятия | Сроки прове­дения |
| 1. | Профориентационная деятельность |

11

Судейская

практика

Участие в спортивных соревнованиях раз- В личного уровня, в рамках которых преду-

течение года

cMOTpeHQ:

* 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 спортив-

Инструкторская

тика

ных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельно-
го судейства спортивных соревнова-

ний;

* формирование уважительного отноше­ния к решениям спортивных судей;
* воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение

правил вида спорта

прак-

Учебно-тренировочные занятия
которых предусмотрено:

, в рамках

В течение года

* освоение навыков организации и про­ведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя;
* составление конспекта учебно­тренировочного занятия в соотвртствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отноше­ния к учебно-тренировочному и сорев­новательному процессам;
* формирование склонности к педагоги­ческой работе

**Здоровьесберегающая деятельность**

Организация и прове-
дение мероприятий,

направленных на фор-
мирование здорового
образа жизни

Проведение бесед с обучающимися и спе-

циальных акций (дней здоровья и др.),
предусматривающих:

- формирование ответственного отноше-
ния к своему здоровью и установки на
здоровый образ жизни (здоровое пита-
ние, соблюдение гигиенических пра-
вил,\* сбалансированный режим занятий
и отдыха, регулярная физическая ак-

' тивность);

В

течение года

12

2.2.

Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий

- осознание последствий и неприятие
вредных привычек (употребление алко-
голя, наркотиков, курение) и иных
форм вреда для физического и психи-

ческого здоровья;

Обеспечение направленности учебно-
тренировочных занятий на:

* формирование гигиенических навыков,
связанных с двигательной активностью
и занятием избранным спортом;
* обеспечение соблюдения режима дня,
закаливание организма;
* знание и соблюдение основ спортивно-
го питания;
* формирование знаний и навыков, свя-
занных с соблюдением требования тех-

ники безопасности при занятиях из-

бпанным спортом;

Режим питания и от­дыха

Практическая деятельность и восстанови-

тельные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного

режима дня с учетом спортивного ре-
жима (продолжительности учебно-
тренировочного процесса, периодов
сна, отдыха, восстановительных меро-
приятий после тренировки, оптималь-
ное питание, профилактика переутом-
ления и травм, поддержка физических
кондиций, знание способов закалива-
ния и укрепления иммунитета)

**I Патриотическое воспитание**

3.1.

Теоретическая подго-

товка

В течение года

3.2.

Формирование чувства гордости за достиже­ния нашей страны в мировом и отечествен-

Через синему учебно-тренировочных за­нятий. "

В течение года

Включение в содержание теоретической

подготовки вопросов патриотического
воспитания (формирование качеств юного
спортсмена - гражданина своей страны,
чувства ответственности перед Родиной,
гордости за свой край, свою Родину, вос-
питание уважения к государственным сим-
волам (герб, флаг, гимн), готовности к

служению Отечеству, его защите на при-
мере роли, традиций и развития вида спор-
та в современном обществе, легендарных
спортсменов в Российской Федерации, в
регионе)

В течение года

В течение года

13

ном спорте

.3.

**ЗА**

3.5.

4.1

**5.**

Доведение физкуль­турных и спортивных мероприятий, посвя­щенных дням воинской славы и памятным да­там России

Формирование уваже­ния к российским спортсменам - героям спорта

23 февраля - День защитника Отечества

12 апреля — День космонавтики

9 мая - День Победы советского народа в
Великой Отечественной войне 1941 - 1945

годов

22 июня - День памяти и скорби - день на-

чала Великой Отечественной войны

4 ноября - День народного единства

9 декабря — День Героев Отечества

Через систему учебно-тренировочных за­

нятии

практическая подго­товка

Организация церемоний открытия и закры­тия физкультурных и спортивных меро­приятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, про­ведение спортивного парада, вручение на­град и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физ­культурных мероприятий и спортивных соревнований

февраля

апрель

май

июнь

ноябрь

**Развитие творческого мышления**

Практическая подго-

товка

**Нравственное воспитание**

декабрь

В течение года

По графику (плану) прове­дения физ­культурных мероприятий и спортивных соревнований

Проведение учебно-тренировочных за­нятий, бесед, встреч, дискуссий, направ­ленных на:

* развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивныхре- зультатов;
* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации, к формированию культу­ры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов.

Просмотр и анализ (разбор) видеомате­риалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Просмотр обучающих видеороликов по видам сйортивной подготовки.

В течение года

/

14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | Воспитание коллекти- | через систему учебно-тренировочных заня- | в течение года |
|  | визма, чувства това- | тий; |  |
|  | рищества, готовности к | Проведение бесед с обучающимися, на- |  |
|  | взаимовыручке, чест- | правленных на соблюдение этических |  |
|  | ности, справедливости, | норм поведения в спорте |  |
|  | ответственности, на- |  |  |
|  | стойчивости, воли, | \* |  |
|  | дисциплинированности | » |  |

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

План направлен на решение следующих задач:

1. формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию чест­ных способов борьбы в спорте;
2. опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
3. раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
4. формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частно­сти, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступе­нек на пути к достижению жизненных успехов;
5. воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и про­гнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
6. пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к пло­щадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
7. повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спор­ту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно по­беждать любой ценой.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним МБУ ДО «СШ «Полет»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Целеваяаудито­рия | Содержание ме­роприятия и его форма | Срокипрове­дения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки |
| Обучаю-чаю­щиесяпервогогодаобуче­ния | Онлайн-курс по ценностям чисто­го спорта | февраль | Антидопинговый курс (для спортсменов стар­ше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) - получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.tria20nal.net> |
| Теоретическиезанятия«Спорт, свобод­ный от допинга» | март,октябрь | Дать определение понятий «ДОПИНГ», «ДО­ПИНГ-КОНТРОЛЬ».Доведение до спортсменов информации о до­пинге: исторический обзор проблемы допинга (как появился?), причины борьбы с допингом, |

15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | последствия допинга для здоровья, допинг и за- висимоё поведение, профилактика допинга, как повысить спортивные результаты без допинга. |
|  |  |  | Привитие принципов ЗОЖ в ответ на примене­ние допинга |
|  | Интеллектуальная настольная игра с карточками «Спортивное по­ведение» | »апрель,ноябрь | Доведение до спортсменов информации по принципам спортивного поведения: «Спортив­ное поведение тесно связано с самодисципли­ной, уважением, контролем над собой, выдерж­кой и игрой по правилам».Спортсмены делятся на две команды. До каждо­го спортсмена доводится информация по запол­нению карточки «Спортивное поведение». Не торопясь, спортсмен должен распределить дан­ные в бланке понятия в нужный столбец табли­цы. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о спортивном и неспортивном поведении с примерами. |
|  |  |  | Доведение до спортсменов информации о цен­ностях чистого спорта: «спорт без обмана, рав­ные возможности выступать, победа определя­ется естественными возможностями, усилием и |
|  |  |  | желанием». |
| обучаю-чаю­щиесявторогогодаобуче­ния | Интеллектуальная настольная игра с карточками «Чис­тый спорт» | февраль,октябрь | Спортсмены делятся на две команды. До каждо­го спортсмена доводится информация по запол­нению карточки «Чистый спорт». Не торопясь, спортсмен должен найти в представленном бланке все представленные для поиска слова и отметить их галочкой. По окончании мероприя­тия ответственный за антидопинговую работу в | учреждении вместе со спортсменами делают 1 выводы о ценностях спорта. |
|  | Веселые старты «Честная игра» | май | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные резуль­таты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| Тренеры | 1 .Пропаганда принципов фэйр- плэй, отношения к | - | Показ презентации на тему «Профилактика 1 употребления запрещенных субстанций в спор- • те. Роль тренера. Диагностика семьи». |
|  | спорту как к пло­щадке для чест­ной конкуренции. | январь,июль/V | О роли, основных задачах тренера и семьи по профилактике употребления запрещенных суб­станций в спорте. ’• |
|  | 2. Семинар «Про­филактика упот- | ' | Раздаточный материал: «Памятка для тренера |

16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | эебления запре­щенных субстан­ций в спорте. Роль тренера. Диагно­стика семьи». |  | РУ С АДА» и «Памятка для родителей РУСА- ДА». • ‘г |
| Родите­ли | Беседа «Роль родформированиякультуры» | июль | Беседа с родителями по вопросам борьбы с до­пингом.Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.Раздаточный материал: памятки для родителей, брошюры для совместного ознакомления с детьми. |
|  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Все обу­чающиеся | Онлайн обучение на сайте РУ САДА | январь,февраль | Антидопинговый курс (для спортсменов старше | 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) —получение сертификата для участия в офици­альных спортивных мероприятиях.Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triaeonal.net> |
| Обучаю-чаю­щиесяпервогогодаобуче­ния | Веселые старты «Честная игра» | июнь | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные резуль­таты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| Обучаю­щиеся второго года обу­чения | Проверка лекар­ственных препа­ратов (знакомство с международным стандартом «За­прещенный спи­сок») | март | Научить юных спортсменов проверять лекарст­венные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препа­рата для самостоятельной проверки дома).Сервис по проверке препаратов на сайте РАА //PVTА ИА»1 <http://list.rusada.ru/> (приложение№2). |
| Обучаю- чаю­щиеся третье­го года обуче- | Семинар: «Поня­тие персонала спортсмена. От­ветственность спортсмена за на­рушение антидо- | апрель | •Обучающий семинар с презентацией о пунктах нарушений антидопинговых правил со стороны тренера. Административная и уголовная ответ­/ ственность тренера и персонала спортсмена.Беседа со спортсменами о факторах, влияющих на формирование образа современного россий- |

17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ния,тренеры | пинтовых правил. Ответственность тренеров и персо­нала спортсменов за нарушения ан­тидопинговых правил» |  | ского спортсмена, ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил.t. |
| Обучаю-чаю­щиесячетвёр­того-пятогогодовобуче­ния | Антидопинговое законодательство, административная и уголовная от­ветственность за нарушения зако­на. | август | Лекция с презентацией о дисквалификации за нарушения антидопинговых правил. |
| Трене­ры, ро­дители | Списки запреще- ных субстанций. Риски и последст­вия использова­ния биологически активных доба­вок. . Ст.2.4.Всемирног о АД-кодекса о порядке предос­тавления инфор­мации о местопо­ложении спорт­смена. Роль тре­нера и родителей в процессе фор­мирования анти­допинговой куль­туры. | сентябрь | Показ презентаций.I |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |
| спорт­смены | Онлайн обучение на сайте РУ С АДА | январь,февраль | Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение сертификата для уча­стия в официальных спортивных мероприяти­ях.Ссылка на образовательный курс: httDs://newrusada. triasonal.net |
| Спорт­смены,тренеры,родите- | Семинар: «Виды нарушений анти­допинговых пра­вил» «Процедура | март,сентябрь | Доведение до аудитории информации по теме Семинара с демонстрацией материала офици­ального сайта «РУСАДА»), Актуализация све­дений у спортсменов об 11 видах нарушений |

18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ли | допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» |  | антидопинговых правил. Организация процеду­ры-допинг-контроля. Порядок действий спорт­смена во время проведения процедуры допинг контроля. Терапевтическое использование ме­тодов и субстанций, входящих в запрещённый |
|  |
|  |
|  |  |  | список. |

о Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не

предусмотрена.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки прове­дения |
|  | Учебно-тр« | нировочный этап (этап спортивной специализ | ации) |
| 1 | Освоение обязан­ностей судей при | Изучение этики поведения спортивных, судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| проведении спор­тивных мероприя­тий | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
|  | Изучение обязанностей и прав участников со­ревнований.Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортив­ных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методи­ки проведения учебно­тренировочных занятий по из­бранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для раз­вития основных физических качеств спорт­сменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенст­вования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для под­готовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнова­ниями. | В течение года |
| 3 | Судейство спор­тивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест прове­дения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  |  |
|  | Этап совершенствования спортивною маыерсю | 2i |
| 1 | Освоение обязан­ностей судей при проведении спор- | Применение и совершенствование этики пове­дения спортивных судей, овладение спортив­ной терминологией | В течение года |

19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | тивных мероприя­тий | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников со­ревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спор­тивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различны\* позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методи­ки проведения учебно­тренировочных занятий по лыж­ным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно­тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для раз­вития основных физических качеств спорт­сменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования от­дельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно­тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для под­готовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнова­ниями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов МБУ ДО «Спор­тивная школа «Полет» осуществляет Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине, по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Содержание |
| 1. | Организация и проведение медицин­ских обследований спортсменов по­ступающих/V | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:* оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;
* анализ факторов лимитирующих физиче­скую работоспособность и достижение мак­симального спортивного результата;
* оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
* анализ физиологических резервов и адапта-
 |

20

9.

Организация углублённых медицин­ских обследований спортсменов

ционно-приспособительных возможностей

организма.

Углублённые медицинские обследования
спортсмены проходят согласно Приказу Ми-
нистерства здравоохранения РФ от

23.10.2020г. № 1144н

ком-

Организация и проведение

плексных, этапных, текущих меди-

цинских обследований

спортсменов и врачебно-

педагогических наблюдений

Медицинское обеспечение трениро­вочных мероприятий и соревнова­ний спортсменов

Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм

Восстановление спортсменов

Проведение медицинских обследований осу­ществляется в рамках системы медико­биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготов­ки по видам спорта.

Проводится внештатными медицинскими ра­ботниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготов­ки по видам спорта.

Лечебная работа проводится в рамках лицен-
зированных видов деятельности и включает
комплекс лечебно-диагностических меро-
приятий:

* консультативный приём врачей специали-
стов и среднего медицинского персонала,
* диагностика (функциональная и лаборатор-
ная диагностика);
* назначение лечебно-восстановительных ме-

роприятий

Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболе­ваний и травм и период интенсивной спор­тивной подготовки.

Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов

Профилактическая и санитарно­просветительная работа при подго­товке спортсменов

10. | Медико-биологическое обеспечение

спортсменов входящих в состав

Осуществляется в рамках системы медико­биологического обеспечения в основные пе­риоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законода­тельства РФ.

Осуществляется по следующим направлени-
ям:

* организация и проведение мероприятий спе-^
пифической (вакцинация) и не специфической
профилактики заболеваний;
* контроль рационов питания;
* контроль соблюдения антидопинговых пра-
вил;
* консультативный прием с тренерами и

спортсменами.

Предусматривается только медицинское обес-

печение по показаниям в рамках лечебной и
восстановительной работы в объёме первич-

21

спортивных сборных команд ной доврачебной, врачебной и специализиро­

ванной медико-санитарной помощи по лицен- Российской Федерации. зированным видам медицинской деятельно­

сти.

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

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

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

 Различают несколько видов средств восстановления:

Виды восстановления

Педагогические средства вос­становления - это управление работоспособностью спортсме­нов и восстановительными процессами посредством целе­сообразно организованной мышечной деятельности.

Мероприятия

* рациональное распределение нагрузок по этапам подго­товки; л
* рациональное построение учебно-тренировочного заня­тия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительно­сти;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* -дни профилактического отдыха.

22

|  |  |
| --- | --- |
| Психологические сред­ства восстановления - необ­ходимы для снижения нервно­психологической напряжённо­сти, состояния психологиче­ской угнетённости, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формиро­вания чёткой установки на эф­фективное выполнение трени­ровочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напря­жение функциональных систем, участвующих в работе. | Психорегулярные:* аутогенная тренировка;
* психорегулирующая тренировка;
* мышечная релаксация;
* внушение в состоянии бодрствования;
* внушаемый сон-отдых; •
* гипнотическое внушение;
* музыка и светомузыка.

Психологические:* психологический микроклимат в группе;
* взаимоотношение с тренером-преподавателем и обучаю­щимися;
* хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
* положительная эмоциональная насыщенность занятий;
* интересный и разнообразный досуг;
* комфортабельные условия для занятий и отдыха;
* достаточная материальная обеспеченность.
 |
| Медико-биологические сред­ства восстановления - спо­собствуют повышению рези­стентности организма к нагруз­кам, более быстрому снятию острых форм общего и местно­го утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптаци­онных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. | * гигиенические средства: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям под­готовки и соревнований, состояние и оборудование спор­тивных сооружений.
* физические средства: массаж, сауна и парная баня, гид­ропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, ги- пероксия, магнитотерапия, ультрозвук.
* питание: сбалансированность по энергетической ценно­сти, по составу, соответствие характеру, величине и на­правленности нагрузок, соответствие климатическим и по­годным условиям.
* фармакологические средства: вещества способствующие восстановлению запасов энергии,' повышающие устойчи­вость организма к условиям стресса, препараты пластиче­ского действия, вещества, стимулирующие функцию кро­ветворения, витамины и минеральные вещества, адаптеры растительного происхождения, адаптеры животного про­исхождения, согревающие, обезболивающие и противо­воспалительные препараты.
 |
| оздоровительно­восстановительные | посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загород­ных прогулках, экскурсиях. |

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

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

Более быстрому восполнений) энергозатрат помогает рациональное питание.

23

Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, мине­ральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов.

1. **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:

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).

1. 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 само регуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спор­тивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

1. 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;

24

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (иепытания)по видам енор- ТИВН°^ГонетрВирИ;вать выеокне спортивные результаты в официальных спортивных сорев- Н°ВаНИпоказывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «канди- ДЭТ ' ^рш^Тть^астиГв официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня меж- РеП,0“тГуЦГнГснСо°^Пв™фикаш,н (спортивное звание), необходимый для

зачисления^ перевода на этап высшего^спорта^юго^1^л'ерства^^^^ аттестацией обучаю­щихся 1 протодимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных уп­ражнений перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физиче- сгами нагрузкши (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квал

фикации. контрольно-переводные нормативы (испытания)

по вида спорта «парашютный спорт,,и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

/

25

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмере- | Норматив до года обучения • | Норматив свыше года обучения |
| ния \* | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|  | 1 Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м |  | не более | не более |
| с - | 9,6 10,6 | 9,2 | 10,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | не менее | не менее |
| см | 170 | 150 | 190 | 160 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине |  | не менее | не менее |
| количе­ство раз | 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 dvk в упоре лежа | количе­ство раз | не менее | не менее |
| 20 В | 24 | 10 |
|  | 2 Нормативы специальной физической подгон | говки |
| 2.1. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исход­ное положение в те­чении 30 с | количе­ство раз | не менее | не менее |
| 18 | 16 | 18\ | 16 |
| 2.2. | Исходное положение - вис на гимнастиче­ской стенке. Подъем ног до угла 90°. Фик­сация положения | с | не менее | не менее |
| 8 | 7 | 8 | 7 |
| 2.3. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекла­дине. Подъем ног до касания перекладины | количе­ство раз | не менее | не менее |
| 8 | 6 | 8 | 6 |
| 2.4. | Исходное положение | с | . не менее | не менее |

*г*

26

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - стойка на одной но­ге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизон­тальная фиксация по­ложения туловища («ласточка»). Фикса- | » | 5 | 5 |
|  | количе­ство раз | не менее | не менее |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными но­гами на полу. Кос­нуться пола пальцами рук |
| 3  | 3 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «парашютный спорт»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №тт/тт | Упражнения | Единица изме- | Норматив |
| рения | юноши | девушки |
|  | 1 Нормативы общей физической подготовки \_ |
| 1.1. | Бег на 60 м |  | не более |
| С ‘ | 9,2 | 10,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | не менее |
| см | 190 | 160 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой пе- пртгттяттине |  | не менее |
| количество раз | 10 | 8 |
|  | количество раз | не менее |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| • 24 | 14 |
|  | 2 Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до ка- 1 сания бедерс возвратом в исходное положение в течении 30 с | количество раз | не менее |
| 20 | 17 |
| 2.2. | Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ногдо 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 '„ iv xirw Vnpn-жяние павновесия | с | не менее |
| 12 | 10 |
|  | с | не менее |
| 2.4. | Стойка на руках на помосте гимна­стическом |
| 10J  | 8 |

27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Прыжки с парашютом типа «крыло» | количество раз | не менее 50 |
| 2.6. | Прыжок с приземлением в оОозна- ченную зону. Разница точки призем­ления от центра обозначенной зоны не более 10м | количество раз(. | нс менее 1 |
| 2.7. | Свободное падение \* | мин | нс менее 30 |
|  ~ | с | не более |
| 2.8. | Комплекс фигур индивидуальной ак­робатики с двойным повторением выполнения разворота на 360° впра­во, | 18 |
|  | количество раз | не менее |
| 2.9. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.г\*сг ттпття ТТЯТТМТЯМИ DVK |
| 8  |
| ivuvny J.DWL  ~ Г г/ т VnoReHb спортивной квалификации — |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортив­ной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
|  | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «пер­вый спортивный разряд» \_ |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортив­ной подготовки (свыше трех лет) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для " пеРев д**

**на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «парашютный спорта**

№

п/п

1.1.

1.2.

1.3.

1.4.

2**.**1**.**

Упражнения

Единица изме-

рение

Норматив

юниоры

юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки

Бег на 100 м

Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами

Подтягивание из виса на высокой пе­рекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

см

количество раз

не более

13,4

16

не менее

230

185

не менее

14

10

количество раз

не менее

42

20

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.2.

Исходное положение - лежа на спине.

Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положе­ние в течении 30 с

Исходное положение - стоика на од-

количество раз

не менее

20

22

не менее

28

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия |  | 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 |
|  | З^^товень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

**IV. Рабочая программа**

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

Основные элементы спортивной подготовки: ^ ^

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется многолетний процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших резуль­татов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи: u

* приобретение соответствующих теоретических знаний; -
* освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
* развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление

на соревнованиях с достижением планируемых результатов,

* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности,
* воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств,
* приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревнователь­ной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знании, ме­тодических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревновании, о

спортивном инвентаре, оборудовании. „

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движении (техни­кой), ориентированной на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). '

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов веде­ния состязания. irmri

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и разви­тия функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для со­вершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). '

29

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, уп­ражнения с отягощениями.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказы­вающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в избранном

виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражне-

»

ния.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и может осуществляться в фор­ме работы по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится со­гласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обяза­тельном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**Психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка, в отличие от других способов педагогического воздей­ствия, максимально учитывает индивидуальные особенности обучаемого, а также законо­мерности возникновения и течения психических процессов, участвующих в конкретном виде деятельности. Средствами педагогики изменить течение психических процессов в нужном направлении, вызвать к жизни то или иное полезное психическое состояние — главное со­держание психологической подготовки. Методы же, которые используются при этом, могут быть самыми различными и зависеть от многих причин, в том числе от индивидуальных осо­бенностей обучаемого, располагаемых средств (класс, наглядные и учебные пособия, трени­ровочные снаряды и др.).

* Словесные воздействия: рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
* Выполнение посильных задач при достижении результата;
* Введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, не­приятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать осторожность, не требуя предельной мобилизации);
* Применение установок перед соревнованиями, исходя из уровня и подготовлен­ности спортсмена;
* Смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных по­ручений, наказание.

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

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

Опыт показал, что для практического использования психологической подготовки не­достаточно внедрения каких-то методических приемов. Она становится частью педагогиче­ской системы только в том случае,' если инструктор (тренер), основываясь на соответствую-

30

щих теоретических знаниях, учитывает. \_

* закономерности психофизиологической реакций человека на прыжок с парашютом;
* индивидуальные свойства парашютиста.

Психологическая подготовка парашютистов включает:

* специальную психологическую подготовку, которую инструктор заранее планирует и проводит на всех этапах учебы. Неплохо, если к этим занятиям будет привлечен и врач, ве­дущий наблюдения за парашютистами. Основная задача на данном этапе подготовки по­мочь парашютистам выработать прочное положительное отношение к предстоящим прыж­кам и парашютному спорту;
* основную психологическую подготовку, проводимую на протяжении всего обу - ния начиная с изучения материальной части парашюта и кончая подготовкой спортсмена к соревнованиям. Она способствует лучшему решению частных вопросов, которые ставит ин­структор перед парашютистом, совершенствуя его спортивное мастерство.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Задачи — |
| 1 .Специальная психологическая подготовка | 1. Идеомоторная тренировка
2. Сенсомоторное совершенствование общей психической под­готовленности
3. Развитие координационных способностей
4. Овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения прыжка ^
5. Формирование мотивов для напряженной тренировочной ра­боты
6. Формирование осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требова­ниям.

7 Оптимизация межличностных отношений . |
| 2.Основная пси­хологическая подго­товка | 1. Формирование правильной спортивной мотивации
2. Формирование и развитие значимых морально-волевых ка­честв
3. Овладение приемами саморегуляции психологических со­стояний (чувствами, действиями, эмоцйями, поведением).
4. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе ^
5. Овладение умением противостоять неблагоприятным воздей­ствиям внутренних и внешних факторов, создание уверенно­сти в своих силах.
6. Тестирование —
 |

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

**Общая физическая подготовка**

Под обшей физической подготовкой следует понимать всестороннее физич

развитие спортсмена. К этому следует отнести: развитие физической силы, выносливость, ловкость и отличное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Обшепазвиваюшие 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.

Обще развивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по ф - зической подготовке, утренней зарядки. Их характер и дозировка определяется от характера

31

тренировки, от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно­тренировочного процесса и конкретных задач урока. ^

Упражнения состоят из всевозможных, доступных для занимающихся движении рук,

ног, туловища и различных сочетаний. "

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

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

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

правлениях. „

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

положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими

ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

*Упражнения с предметами.*

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

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

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет - кувырок

вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Спортивные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Игра в баскетбол особенно полезна, так как прививает целый ряд ценных для парашютиста качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту реакции, силу ног, укрепление связок голеностойного сустава, постанов­ку дыхания, дает прекрасную тренировку сердечно-сосудистой системе.

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных

элементов.

**Легкоатлетические упражнения**

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

(в

**Плавание**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 20, ои,

100 и более метров без учета времени. ^

Гимнастика. Занятия гимнастикой очень полезно для занятий любым спортом, так как одновременно с развитием силы, ловкости совершенствуется координация движений, формируется способность твердо «запоминать» необходимые двигательные навыки. Силовые упражнения в тренажерном зале.

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

туристические походы.

**Специальная физическая подготовка**

32

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

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

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

воспитание воли.

*Упражнения для развития силы*

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

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

*Упражнения для развития быстроты ^*

Повторное бег коротких отрезков (10 — 30 м) из различных исходных положений (ли­цом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпа­да; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить но­вый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2х15ми т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвиже­ния (например, быстрый переход от обычного бег на бег спиной вперед).

*Упражнения для развития ловкости*

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

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

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

*Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.*

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

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

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

Исходное положение — основная стойка. Упор присев. Падение на согнутые руки в

33

упор лёжа. Упор присев. Прыжок с поворотом на 180°.

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

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

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

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

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

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

Бег с поворотами на 360°.

Ходьба с вращением головы вправо и влево.

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

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

*Упражнения, совершенствующие вестибулярную устойчивость и пространственную ориентировку.*

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

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

*Упражнения, повышающие уровень эмоциональной устойчивости.*

Три игрока образуют равносторонний треугольник со стороной 3...3.5 метра и пере­дают баскетбольный мяч друг другу (направление передач произвольное, без остановок). Четвёртый игрок находится внутри треугольника. Его задача — перехватить передаваемый мяч. Следующие четыре игрока образуют внешнее кольцо вокруг треугольника с радиусом 5 метров. Задача этих игроков - волейбольным мячом «осалить» игрока, находящегося внутри треугольника.

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

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

**Программный материал этапа начальной подготовки**

Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов. Требования к экипировке и специальному снаряжению. Правила техники безопасности на

34

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

История развития парашютизма. История создания парашюта. Применение пара­шюта в авиации, в военном деле и в народном хозяйстве. Основные направления в пара­шютизме и парашютные спортивные дисциплины. Парашютный спорт в нашей стране и за рубежом. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Достижения спортсменов-парашютистов Республики Дагестан.

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

спортсменов. ^ „

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

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем).Назначение и тактико-технические данные парашюта «Юниор». Взаимодействие частей при раскрытии и конструкция парашюта «Юниор». Назначение и тактико­технические данные парашюта 3 —5. Конструкция запасного парашюта 3-5.

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

Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности. Разбивка старта для по­летов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулёжрую полосы.

Ознакомление с воздушным судном. Основные части ВС и их назначение. Порядок размещения парашютистов в ВС. Очередность прыжков. Отделение от ВС. Сигналы, по­даваемые экипажем ВС для парашютистов. Действия парашютиста при аварийном поки­дании ВС. Меры безопасности.

Укладка и подготовка парашютных систем. Принадлежности для укладки. Органи­зация укладки. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Очередность монтажа частей основного парашюта. Укладка основного парашюта. Этапы контроля за укладкой па­рашюта. Правила надевания и подгонки парашюта (ПС).Порядок проверки готовности па­рашютов (ПС) к прыжку. Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др. Сборка парашюта после прыжка.

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

35

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

**Программный материал учебно-тренировочного этапа.**

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

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

Материальная часть парашютов. Назначение, тактико-технические данные, конст­рукция, принцип действия парашютов Д-6 иД-1-5У. Взаимодействие частей парашюта при выполнении прыжка с принудительным стягиванием чехла, принудительной расчековкой ранца и с ручным раскрытием ранца. Назначение, тактико-технические данные, конструкция, принцип действия парашютов 3-5, 3-5 серии 4.

Укладка парашютов. Принадлежности для укладки парашютов. Подготовка парашю­та к укладке. Правила укладки (в помещении и в полевых условиях). Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль процесса укладки. Правила надевания и подгонки парашютов. Монтаж запасного парашюта. Подготовка парашютов к прыжку. Правила эксплуатации, хранения и сбережения парашютов. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка пара­шютов. Правила ведения документации на парашюты. Проведение мелкого ремонта пара­шютов.

Выполнение прыжков с самолета Ан-2. Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Пассажирская кабина самолета, ее оборудование. Тре­бования к размещению и перемещению парашютистов на борту. Диапазон скоростей и высот при десантировании.

Теоретические основы свободного падения. Атмосфера и ее свойства. Сопротивление воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тя­жести и центр давления. Равновесие. Падение парашютиста в вертикальном и горизонталь­ном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Сти­ли падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и сальто. Ошиб­ки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из не­го. Штопор и выход из него.

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

Порядок выполнения прыжков с ручным раскрытием парашюта. Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль времени задержки раскры­тия ранца. Правила ввода в действие основного парашюта. Сохранение стабильности при раскрытии парашюта. Перегрузки при раскрытии и прочность парашюта.

Материальная часть парашютного страхующего прибора ППК-У. Назначение, принцип действия и конструкция прибора. Проверка прибора. Подготовка и установка при­бора на парашют. Установка высоты и времени срабатывания прибора. Правила выполнения прыжков со страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения прибо-

36

Р°в. *в1толнения одиночных прыжков на точность приземления.*

Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шаропилотные данные Уточнение расчета прыжка но пристрелочному парашюту, но времени и курсу само­лета Ьпо снижающимся парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения. Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относ па­рашютиста после раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, —ь, управляемость. Конус возможностей купола. Метод половинных ориенТиров. Пользование высотомером и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели.

Приемы управления^пар^^ 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. Вьш0™е^ готовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выпол комплексов спиралей и сальто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила от­крытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного параш

та.

Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях (далее СМУ) Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определе­ние высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и спосо­бы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования земной по­верхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмо р тельность в облачности. Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасно­го местапрюемлен^^ ^ 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. При

ление ^^Т^шщипарашютисту при приземлении на препятствия. Приемы и спосо­бы само спасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Исп0ЛЬ30В™ подъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависай препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального^снаряжения. ^

Р Особенности выполнения прыжков на воду. Назначение, принцип действия и устрой­ство спасательных жилетов и лодок. Проверка их исправности и правила эксплуатацию По­рядок их применения. Экипировка. Подготовка и проверка парашютов и снаРя™Я' прыжка. Подготовка к выходу из подвесной системы перед приводнением. Приводнение Сбор парашютистов и парашютов после приводнения. Действия в особых случаях. Меры

безопасности^^ 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 Хко^трувдия ческая 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 т ность приземления в различных метеоусловиях. Способы приземления. u

*Материальная часть парашютов типа „крыло».* Основные части ТТ'

мы. Ранцы и запасные парашюты, применяемые в парашютных системах. Особенно и за­пасного парашюта. Назначение,, принцип действия и конструкция кольцевых замковых уст-

37

ройств (далее - КЗУ). Монтаж страхующего прибора ППК-У.

Материальная часть электронных страхующих приборов. Типы электронных страхующих приборов. Назначение, принцип действия и конструкция приборов «Cypres», «Vigil». Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила выполне­ния прыжков со страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения при­боров. Содержание регламентных работ.

Укладка парашютов типа «крыло» методом «на весу».Принадлежности для укладки парашютов типа «крыло». Подготовка парашюта к укладке. Правила укладки. Осмотр пара­шюта перед укладкой. Контроль за процессом укладки. Правила надевания и подгонки па­рашютных систем. Подготовка парашютных систем к прыжку. Правила эксплуатации, хра­нения и сбережения парашютных систем. Сборка парашюта после приземления. Переноска и перевозка парашютных систем. Правила ведения документации на парашютные системы.

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютами типа «крыло». Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Порядок действия при отцепке основного парашюта. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при попадании в зоны турбу­лентности. Действия при приземлении на препятствия. Приземление на запасную площадку, на площадку ограниченных размеров. Действия при одновременном раскрытии основного и запасного парашютов.

Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления. Расчет прыжка. Интервал отделения. Эшелонирование после раскрытия. Приемы сохранения своего места в группе. Маневрирование при заходе на цель. Совместная обработка цели. Действия при попадании в спутный след. Особенности выполнения групповых прыжков с разнотипными парашютами.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика предполагает овла­дение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения от­дельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Так как в парашютную подготовку приходят подростки с 14 лет и старше, то они мо­гут выполнять часть обязанностей помощника тренера:

* выполнять обязанности дежурного; ^
* демонстрировать (показывать) упражнения наземной парашютной и общефизической

направленности;

* помогать начинающим парашютистам на этапе подготовки парашюта к прыжку и

одевания парашютов на прыжок;

* замечать нарушения мер безопасности, дактично делать замечания товарищам о недо­пустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в действиях других спортсменов и помогать их устранять.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к пара­шютистам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Занимающимся необходимо соз­дать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опы­та судейства. Для практического закрепления полученных знаний правил соревновании ре­комендуется выполнять обязанности судей соревнований на различных участках под кон­тролем тренеров с последующим разбором действий во время судейства и оценкой проде­ланной работы. •

**Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

На этапе ССМ наравне с изучением нового материала также идет дальнейшее за­крепление ранее изученного материала. ' ^ ""

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине ^Аэ­родинамика круглого купола. Работ'а парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Ско-

38

рость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения. Аэродинамика планирующего купола. Зактико- 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. 1 руп- повые акробатические прыжки. Осмотрительность и безопасность при прыжках на схожде­ние в свободном падении. Расхождение и порядок раскрытия парашютов. Теоретические ос­новы прыжка на купольную парашютную акробатику. Меры безопасности. Теоретические основы по купольному пилотированию, артистическим видам спорта. Меры безопасности. Теоретические основы полета на парашютной буксировочной системе. Меры безопасности. Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов

Назначение, принцип действия и устройство прибора. Установка на приборе расчет­ной высоты и времени срабатывания. Подготовка и установка прибора на парашюте. Поря­док включения прибора при выполнении прыжков. Ошибки и неисправности прибора. Экс­плуатация и хранение приборов. Заполнение документации.

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем). Назначение, принцип действия и конструкция парашютов (парашютных систем). Взаимодействие частей парашюта при раскрытии. Тактико-технические данные. Конст­руктивные особенности парашюта. Правила эксплуатации, регулировка и ремонт пара­шютов. Заполнение документации. \_

Анализ парашютных (авиационных) происшествий, инцидентов и травм, их преоу- преждение. Анализ парашютных происшествий и инцидентов. Причины и профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма. Анализ вынужденных покидании ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополуч­ного исхода при покидании ВС в аварийной обстановке.

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

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

оформления.

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Теоритическая подготовка  |
| 1.1 | Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Требования к эки­пировке и специальному снаряжению .  |
| 1.3 | Теоретические аспекты техника выполнения гребка, работы ног, поворотов, стартов в плавании, кроссовой подготовки  |
| 1.4 | Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисци­плине  |
| 1.5 | Назначение. тактико-техническце данные парашютных страхующих приборов |
| 1.6 | Назначение. Т.Т.Д. и конструкция парашютов (парашютных систем) |
| 1 7 | Анализ парашютных происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение |
| 1.8 | Руководящие документы 'по ПС и ПДС  |

39

|  |  |
| --- | --- |
| 1.92. | Учет хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведениеучетно-отчетнои документации Психологическая подготовка  |
| 3.4 | Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка  |
|  | Техническая подготовка  |
| •/ • 5.1 | Укладка и подготовка парашютных систем  |
| 5.2 5 3 | Наземная подготовка Техника выполнения упражнений по видам спорта  |
| 5 4 | Тренировочные прыжки с парашютом, тренировочные сборы — |
| 6. | Восстановительные мероприятия, медицинскии контроль, тестирование и кон троль  |
| 7 | Инстпуктооекая и судейская практика  |
| 8 | Участие в соревнованиях  |
| 9. | Самостоятельная работа по индивидуальным планам  |

|  |
| --- |
| 15. Учебно-тематический план. |
| Темы по теоретической подго­товке | Срокипроведе­ния | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки \_  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | январь | Зарождение и развитие вида спорта, автооио- графии выдающихся спортсменов. |
| Физическая культура - важное средство физического разви­тия и укрепления здоровья че­ловека | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организован­ности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физи­ческой культуры и спорта, ги­гиена обучающихся при заня­тиях физической культурой и спортом | март,июль | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требова­ния к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | апрель,октябрь | Знания и основные правила закаливания. Закали­вание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе за­нятий физической культуры и спортом | май | фзнакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержа­ние. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обуче­ния базовым элементам тех­ник-и и тактики вида спорта | май,сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполне­ния. — |
| Теоретические основы судей­ства. Правила вида спорта | июньг\ | 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 | январь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. |

40

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентаоь по виду спорта | февраль,ноябрь | Правила‘эксплуатации и безопасного использо­вания оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тпенигювочный этап (этап спортивной специализации) |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | январь,сентябрь | Физическая культура и спорт как социаль­ные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в форми­ровании личностных качеств человека. Вос­питание волевых качеств, уверенности в соб­ственных силах. |
| История возникновения олим­пийского движения | февраль,октябрь | Зарождение олимпийского движения. Воз­рождение олимпийской идеи. Международ­ный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обу­чающихся | март,ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учеб­ного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы фи­зической культуры | апрель,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 | май,август | Структура и содержание Дневника обучающего­ся. Классификация и типы спортивных соревно­ваний. . |
| Теоретические основы техни­ко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | февраль,май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обуче­ния. Метод использования слова. Значение ра­циональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | апрель,сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые во­левые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипи­ровки для вида спорта, подготовка к эксплуата­ции, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнова­ний. Правила поведения при участии в спортив­ных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние совре­менного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокуль­турные процессы в современной России. Влия­ние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных со­ревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактикатравматизма.Перетренированность/недотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетре­нированное™». Принципы спортивной ПОДГОТОВКИ. —  |

41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учет соревновательной дея­тельности, самоанализ обу­чающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классифика­ция и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые во­левые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и ме­тодов психологической подготовки обучающих­ся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Систе­ма спортивных соревнований. Система спортив­ной тренировки. Основные направления спор­тивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структур­ное ядро спорта | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных со­ревнований. Судейство спортивных соревнова­ний. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в пере­ходный период спортив­ной под­готовки | Педагогические средства восстановления: ра­циональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировоч­ных нагрузок различной направленности, орга­низация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и фи­зиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстанови­тельных средств. |

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не огра­ничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

42

Свердловской области по виду спорта «парашютный спорт» и участия в официальных спор­тивных соревнованиях по виду спорта «парашютный спорт» не ниже уровня всероссийских

спортивных соревнований. \_ „

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятии, 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**

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие площадки для приземления (для спортивных дисциплин атлетическое много­борье, классические дисциплины, параски);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 испытании (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных меро­приятиях»; „

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятии и

обратно; ,

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортив­ных мероприятий;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохож­дения спортивной подготовки(приложение X® |),

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2),

1. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых

соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда Рос­сии от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Спе­циалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спор­та» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ре­монту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.20

№ 192н); „ „

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специали­стов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в об­ласти физической культуры и спорта» (йриказ Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздрав соцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

43

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает­ся освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочнок 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 «нулевая стрельба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одно­временной работы с обучающимися).

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

1. Информационно-методические условия реализации Программы.
2. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашю­том - М., ДОСААФ, 1982г.
3. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста - М., ДОСААФ, 1971г.
4. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1979г.

4' Жорник Д.Т., Лушников К.В., Пясецкая Г.Б., Стасевич Р.А., Сторчиенко П.А., Тка­ченко Е.В. Теория и практика подготовки парашютистов - М., ДОСААФ, 1969г.

1. Леевик Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста - М., ДОСААФ, 1986г.
2. Лисов И.И. Свободный полет - М., Молодая гвардия, 1979г.
3. Сборник по парашютной подготовке авиации ДОСААФ РОССИИ (СПП-2010), 2010г.
4. Технические описания и инструкции по укладке спортивных и запасных парашю­тов по парашютной спортивной дисциплине.
5. Шерман Д.Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в парашютном

спорте - М., ДОСААФ, 1976г.

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое посо­бие. -М., 1987
2. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие — Ростов-на-Дону. Фе

нике, 2011. u

1. Джамгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической под­готовки и спорта. - М.: ВоенИздат МО СССР, 1984.
2. Легкая атлетика: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И. -М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. М.: Просвещение,

2012**.;**

1. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Ки­ев: Олимпийская литература, 1999.;
2. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. - М.: Владос-пресс,

2004 • Л/Г

1. Плавание. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ.ред. Бутовича Н.А.- М.:

ФиС, 1965

1. Плавание: Учебник для ИФК/Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: ФиС, 1984
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ. высш. учебн. заведений.- М.: Академия, 2000,
3. Серебренников Г.Г. Парашютный спорт. Учебное пособие. - М. Патриот, 1990.

44

**Перечень Интернет-ресурсов**

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

* Федеральный закон от 29 декабря 20Г2 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями в Федеральном законе № 127-ФЗ);
* Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями в Федеральном законе № 127-ФЗ);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до

2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря —021 года № -р
«Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федера-
ции до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнения-
ми, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября
2022 года № 2865-р);

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об
утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортив-
ных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вноси-
мыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 го-

да) •

* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополни­тельным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведе­нии физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок меди­цинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физиче­ской культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тес­тов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Го4ов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортив­ных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерст­ва здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года),
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Сани­тарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
1. <http://www.mmsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ):
* Всероссийский реестр видов спорта.
* Единая всероссийская спортивная классификация
* Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкуль­

турных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревновани­ЯХ. ' „ Ч

1. <http://bmsi>.ru **(Библиотека международной спортивной информации).**
2. Международные официальные спортивные организации: [http://www.olvmpic.org/uk/index uk.asp](http://www.olvmpic.org/uk/index_uk.asp) - (Олимпийский комитет http://[www.wada-ama.org/en/](http://www.wada-ama.org/en/) - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.olvmpic.ru/> — Олимпийский комитет России

45

1. Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Россййской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУ САДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) <https://www.fpsrussia.ru/> - Федерация парашютного спорта России

1. Региональные официальные организации:

http://info@dagsport.ru/ - Министерство физической культуры импорта Республики Дагестан <http://www.dagfps.ru> - РОО «Дагестанская Федерация парашютного спорта»

1. Другие спортивные сайты <http://www.sportlib.ru/> - спортивная литература <http://www.infosport.rU/xml/t/default.xml> - Инфоспорт

*г*

46

Приложение № 1

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного ин­вентаря | Единица из­мерения | Количествоизделий |
|  | Для спортивных дисциплинатлетическое многоборье, классические дисциплины, параски |  |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Высотомер | штук | 20 |
| 3. | Г ромкоговоритель | штук | 1 |
| 4. | Двухместная парашютная система (ранец, ос­новной парашют, запасной парашют) начальной | штук | 3 |
|  | полготовки для совершения тандем-прыжков |  |  |
| 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. | Пяратптотный трамплин | штук | 1 |
| 13. | Рялипстанция 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. | Укладочные полотнища | штук | 10 |
| 21. | Устройство определения силы ветра | штук | 1 |
| 22. | Учебная подвесная система | штук | 5 |
| 23 | Электронный страхующий прибор | штук | 23 |
| 29. | Пояс утяжелительный | штук | 10 |
|  | Л ля спортивной дисциплины классические дисциплины |  |
| 30. | Видеоаппаратура для фиксации прыжков | штук | 1 |
| 31. | Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м) | штук | 1 |
| 32. | Рулетка измерительная, металлическая (30 м) | штук | 1 |
| 33. | Тренажер для наземной тренировки («кузне­чик») | штук | 1 |
| 34. | Электронная автоматическая система измере­ния результатов прыжков на точность призем­ления (с двумя датчиками) | штук  | 1 |
| Иля спортивной дисциплины атлетическое многоОорье |
| 35. | Ласты тренировочные для йлавания | пар | 10 |
| 36. | Лопатки тренировочные для плавания | пар | 10 |
| 37. | Поролоновый мат для приземления с двумя | штук | 1 |

47

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м) |  |  |
| 38. | Тренажер для наземной тренировки («кузйе- чик») | штук | 1 |
| 39. | Электронная автоматическая система измере­ния результатов прыжков на точность призем­ления (с двумя датчиками) | штук | 1 |
| 40. | Эспандер | ■ комплект | 10 |
| Для спортивной дисциплины параски |
| 49. | Коловорот (бур) ручной (бензиновый) | штук | 2 |
| 50. | Крепления горнолыжные | комплект | 15 |
| 51. | Лыжи горные | пар | 15 |
| 52. | Палки горнолыжные | пар | 15 |
| 53. | Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м) | штук | 1 |
| 54. | Станок для заточки кантов горных лыж | штук | 1 |
| 55. | Термометр наружный | штук | 2 |
| 56. | Тренажер для наземной тренировки («кузне­чик») | штук | 1 |
| 57. | Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс | штук | 80 |
| 58. | Электронная автоматическая система измере­ния результатов прыжков на точность призем­ления (с двумя датчиками) | штук | 1 |

/

48

Таблица № 2

49

Приложение № 2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п» | Наименование | СпортиЕдиницаизмерения | вная экипировка, nef | юдаваемая в индивидуальное пользованиеЭтапы спортивной подготовки |  | — |
| Расчетнаяединица | Этап начальной подготовки | Учебно­тренировочный этап (этап спор­тивной специали­зации) | Этап совершен­ство­вания спортив­ного мастерства | Этап Bi спортивг терс | лешего юго мас- ;тва |
| количество | срок эксплуата­ции (лет) | количество | срок эксплуата­ции (лет) | количество | срок эксплуата­ции (лет) | количество | срок эксплуата­ции (лет) |
| 1. | Костюм спортивный ветрозащитный | .г\*--штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Кроссовки легкоат- ттетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| з | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 4. | Термобелье спортив- ное | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - 2 | 1 |
|  | д | зя спортивных дисциплин атлетическое многоборье, классические дисципл | ины, пара | ски |  |  |
| 5. | Комбинезон л.ття 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 |