

Областное государственное автономное учреждение
«Центр технических видов спорта»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАУ «ЦТВС»

Д.В. Третьяков

2016г



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»

«Этап начальной подготовки»

«Учебно-тренировочный этап»

Срок реализации – 4 года

Южно-Сахалинск

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена в соответствии с основными Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554), положением о Единой Всероссийской спортивной классификации на 2014-2017 гг., и направлена на воспитание спортсменов-парашютистов, совершенствование специальных знаний, навыков и умений спортсменов.

Ухудшение морально–психологического климата в России и в ее микросоциумах (семья, школа и т.п.), обусловленное изменениями в государственном устройстве, духовной сфере жизни и ростом социально–экономической нестабильности, резонансом отозвалось в подростковой среде. Необходим срочный поиск форм досуга, актуального для подростков и позволяющего осуществлять воспитание духовных качеств личности одновременно с воспитанием здорового образа жизни. Направление, способное сегодня принести относительно быстрый эффект, - патриотическое воспитание.

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

Программа по парашютному спорту разработана с целью популяризации среди молодежи технических видов спорта и здорового образа жизни, повышения интереса и подготовки допризывной молодежи к службе в Вооруженных силах.

Основные задачи:

- ◆ формирование устойчивого интереса к занятию спортом;
- ◆ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ◆ формирование нравственных черт личности спортсмена;
- ◆ воспитание волевых черт личности парашютиста (смелость, решительность, находчивость, умение преодолевать трудности и с честью выходить из сложных ситуаций в воздухе, способность преодолевать волевыми усилиями чрезмерную эмоциональную напряженность и сосредотачивать свое внимание на поставленных задачах);
- ◆ развитие профессиональных способностей парашютиста (быстрый темп в овладении мастерством, легкость и точность в достижении целей прыжка, умение применять специальные знания и навыки в практике прыжков, быстроту в преодолении ошибочных действий);
- ◆ физическое развитие спортсменов (силы, ловкости, выносливости);
- ◆ воспитание сознательного отношения к учебной работе, коллективной и индивидуальной ответственности за ее результаты, товарищеской взаимопомощи, организованности и дисциплины учения.

Организационно-методические особенности реализации программы

Изучение программного материала проводится в форме теоретических, методических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий.

На методических занятиях спортсмены знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям по парашютному спорту, а также правилами и судейством соревнований.

На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику выполнения парашютных прыжков, овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

Во время проведения занятий уделяется внимание разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

В подготовительном периоде применяются упражнения для развития общей выносливости, психофизических качеств, координации движений и скоростных качеств.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется повышению уровня тренированности, достижению воспитанниками спортивной формы, совершенствованию технической тактической и психологической подготовок.

Проверка знаний, умений, навыков спортсменов осуществляется в процессе обучения, в конце обучения (по разделу), на итоговых зачетах.

Организация учебно-тренировочного процесса

Программа является программой 2-х уровневой подготовки начинающих спортсменов-парашютистов:

первый уровень (2 года) – группа начальной подготовки;

второй уровень (2 года) – учебно-тренировочная группа;

Комплектование учебных групп и организация учебно-тренировочных занятий осуществляется в соответствии с основными Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554).

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом не моложе 14 лет, весом не менее 50 килограмм и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную

подготовку, осуществляется в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра и отсутствии противопоказаний для занятий парашютным спортом.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

В учебно-тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены в возрасте с 14 до 18 лет, прошедшие необходимую подготовку в течение не менее одного года, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к организации учебно-тренировочного процесса парашютного звена

Минимальный возраст занимающихся: 14 лет

Документы для поступления: заявление в установленной форме, копии свидетельства о рождении либо паспорта ребенка, справку из поликлиники по месту жительства о допуске к занятиям парашютным спортом, фотографии ребенка (3 на 4 см – 2 штуки, 9 на 12 см – 1 штука).

Уровень подготовки занимающихся	Условия зачисления	Год обучения	Мин. число занимающихся	Кол-во часов в неделю
Группа начальной подготовки	не имеющие мед. противопоказаний	1 год обучения	24 человека	6 часов
		2 год обучения	24 человек	6 часов
Учебно-тренировочная группа	категория А и выше	1 год обучения	24 человек	14 часов
		2 год обучения	24 человек	18 часов

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы, которые рассматриваются на тренерском совете.

Итогом занятий в группе начальной подготовки является выполнение требований категории А по парашютному спорту.

Согласно Правилам категорий принятых Федерацией парашютного спорта России:

Категория А присваивается парашютистам, завершившим первоначальное теоретическое и практическое обучение. Основные нормативные требования:

- а) выполнить 25 прыжков, в том числе:
 - не меньше 15 прыжков с контролируемым свободным падением,
 - сумма времени свободного падения должна составить не менее 3-х минут;
 - уметь останавливать нестабильное падение и принять правильное положение тела для раскрытия парашюта;
- б) приземлиться в трех прыжках на расстоянии не более 20 метров от центра зачетного круга;
- в) выдерживать направление во время свободного падения и выполнять развороты на 180 гр. вправо и влево;
- г) продемонстрировать возможность контролировать безопасность прыжков, включающую в себя умение самостоятельно правильно определить высоту полета и точку отделения от летательного аппарата, время раскрытия парашюта;
- д) уметь правильно укладывать основной парашют, с которым выполняет прыжки, а также правильно проводить проверку собственного снаряжения;
- е) уметь заполнять необходимую парашютную документацию;
- ж) при прыжках по групповой акробатике:
 - удовлетворительно отделяться от летательного аппарата;
 - знать как выполняются перемещения - горизонтальные и вертикальные;
 - совершить не менее 3-х прыжков в паре с опытным спортсменом или инструктором;
 - уметь горизонтально передвигаться в направлении от других парашютистов, контролируя при этом пространство так, чтобы избежать опасного столкновения;
- з) сдать письменный экзамен действующему инструктору, старшему инструктору, инструктору-экзаменатору, инспектору по безопасности или члену Президиума ФПС.

Владельцу сертификата А разрешено выполнять парашютные прыжки под непосредственным наблюдением инструктора на точность приземления и одиночные с задержкой в раскрытии парашюта, а так же, после прохождения соответствующей подготовки, на групповую акробатику в группе до 4-х человек, при наличии в ней 50 % парашютистов категории С или Д.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом.

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

Структура годичного цикла.

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

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

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

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

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

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

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

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

Основными задачами соревновательного периода в подготовке парашютистов являются повышение достигнутого уровня специальной

подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

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

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

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

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

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

В подготовке спортсменов по парашютному спорту применяют различные типы мезоциклов.

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

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма,

совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

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

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

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

Планирование спортивных результатов

Планирование тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов:

- программы спортивной подготовки;
- годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (общефизическая, специальная);
- месячные поурочные рабочие планы;
- расписание занятий;
- журналы учета занятий;
- график проведения диспансеризации или углубленного комплексного обследования спортсменов;

На основании годового учебного плана разрабатываются графики учебного процесса, общее количество часов отводимых на каждый вид занятия распределяется по месяцам;

На основе учебного плана и программ тренер-преподаватель разрабатывает поурочные планы для каждой группы;

В поурочных планах указываются : порядковый номер занятий, их задачи и краткое содержание (основные упражнения), дозировка упражнений (количество повторений) и примерная интенсивность (плотность) занятий;

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивны, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных

занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — месячный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать

месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		ГНП		УТГ	
		1 год	2 год	1 год	2 год
I	Теоретическая подготовка	81	80	136	175
II	Практическая подготовка	153	310	410	527
2.1.	Общая физическая подготовка	53	120	176	214
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	81	96	150
2.3.	Техническая подготовка	48	57	65	72
2.4.	Соревновательная подготовка	6	36	49	57
2.5.	Приемные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	6	6	8	8
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	6
2.7.	Восстановительные мероприятия	-	6	10	20
	Всего:	234	390	546	702
III	Медицинский контроль	Ежегодно во врачебном диспансере			
IV	Учебно-тренировочные сборы (7 нед.)	42	70	98	126
	ИТОГО:	276	460	644	828
V	Выполнение прыжков	25		233	
VI	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п\п	Наименование тем и разделов	1 год обучения
		бч. в нед.
I	Теоретическая подготовка	81
1.1.	Введение	1
1.2.	Краткий обзор истории развития парашютизма	4
1.3.	Основы теории прыжка с парашютом, способы их выполнения	16
1.4.	Требования к экипировке парашютистов при выполнении прыжков с парашютом в различных	6

	климатогеографических условиях. Подгонка подвесных систем	
1.5.	Назначение, тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка	38
1.6.	Парашютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация	4
1.7.	Пассажирские кабины	4
1.8.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях	8
1.9.	Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма.	2
1.10.	Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС	6
II	Практическая подготовка	153
2.1.	Общая физическая подготовка	54
2.2.	Специальная физическая подготовка	40
2.3.	Техническая подготовка	48
2.4.	Соревновательная подготовка	5
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	6
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-
2.7.	Восстановительные мероприятия	-
III	Медицинское обследование	-
	Всего:	234
IV	Учебно-тренировочные сборы	42
	ИТОГО:	276

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Теоретическая подготовка

1.1. Введение

Гигиена спортсмена. Режим питания. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности на занятиях.

1.2. Краткий обзор истории развития парашютизма

История создания парашюта. Авиационный парашют – русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, в военном деле. Роль парашюта в освоении космоса.

Положение о спортивных категориях, соревнованиях и рекордах. Задачи парашютного спорта.

1.3. Основы теории прыжка с парашютом, способы их выполнения

Основные свойства воздуха. Сопротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел в воздухе. Влияние высоты на скорость падения парашютиста. Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность. Снижение парашютиста на двух куполах. Скорость снижения на одном и двух куполах. Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Аэродинамика круглого купола. Работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения.

1.4. Требования к экипировке парашютистов при выполнении прыжков с парашютом в различных климатогеографических условиях. Подгонка подвесных систем

Экипировка парашютистов. Принцип подгонки различных подвесных систем.

1.5. Назначение, тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

Назначение. Тактико-технические данные. Принцип действия и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашюта. Принадлежности для укладки парашюта. Правила укладки. Осмотр перед укладкой. Укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта от снега зимой. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

1.6.Параютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация

Полуавтомат комбинированный унифицированный ППК-У. Назначение, принцип действия и конструкция. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют.

1.7.Пассажирские кабины

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Порядок размещения парашютистов в самолете. Очерёдность прыжков. Отделение парашютистов. Самоконтроль парашютистов в самолёте. Сигналы, подаваемые экипажем самолёта для парашютистов.

1.8.Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях

Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного и запасного парашюта, перехлестывание купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Раскачивание при снижении. Действия парашютистов при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп.

1.9.Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма

Применение специальной обуви и защитных шлемов. Применение эластичных бинтов и повязок. Воздушные травмы и их предупреждение. Травмы при приземлении и их предупреждение.

1.10.Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС

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

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1 Спортзал.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1.Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Отработка изготовления к прыжку и отделения от самолета. Отработка действий парашютиста в воздухе. Применение запасного парашюта. Отработка приземления парашютиста. Отработка на тренажере комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

2.2.2. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях

Отработка действий парашютистов в особых случаях (частичный или полный отказ основного и запасного парашюта, перехлестывание купола запасного парашюта, схождение снижающихся парашютистов в воздухе, раскачивание при снижении, при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп).

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Назначение, тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

Выполнение осмотра перед укладкой и укладки парашюта. Контроль укладки парашюта. Отработка действий парашютиста при подготовке парашюта к прыжку, сборке парашюта после прыжка. Выполнение встряхивания парашюта от снега зимой.

2.3.2. Пассажирские кабины ВС

Отработка действий парашютиста в кабинах летательных аппаратов (очередность прыжков, отделение парашютистов от летательного аппарата, самоконтроль парашютистов в ВС, сигналы, подаваемые экипажем ВС парашютистам).

2.4. Соревновательная подготовка

2.4.1. Организация и проведение соревнований по парашютному спорту

Основные положения Руководства по парашютной подготовке. Допуск к прыжкам и нормы выполнения прыжков в день спортсменами с различным уровнем подготовки. План подготовки к соревнованию. Основные меры безопасности в процессе подготовки. Организация и выполнение показательного выступления.

2.5. Инструкторская и судейская практика (-)

2.6. Приёмные, контрольно-переводные нормативы

2.6.1. Приёмные нормативы

Рекомендуемые приёмные нормативы для ГНП 1 года обучения

№ п/п	Упражнение	Ед. изм.	Женщины	Мужчины
I	ОФП			
1.	Подтягивание на перекладине	раз		
2.	Отжимание: - от пола - от брусьев	раз		

3.	Уголок в висе на перекладине (ноги находятся по углом 90° по отношению к телу)	сек.		
4.	Поднос ног к перекладине	раз		
5.	Приседание на одной ноге	раз		
6.	Скоростной тест за 10 сек.	раз		
7.	Прыжки с приседания без опоры руками на корточки, на колени и обратно за 10 сек.	раз		
8.	Вращение влево или вправо 20 оборотов в одну сторону	сек		
9.	Вращение перед табуретом с касанием его рукой 10 спиралей	сек		

2.7.2. Контрольно-переводные нормативы

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы для ГНП 1 года обучения в ГНП 2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Ед. изм.	Женщины	Мужчины
I	ОФП			
1.	Подтягивание на перекладине	раз	8	15
2.	Отжимание: - от пола - от брусьев	раз	25 8	40 15
3.	Уголок в висе на перекладине (ноги находятся по углом 90° по отношению к телу)	сек.	20	40
4.	Поднос ног к перекладине	раз	13	20
5.	Приседание на одной ноге	раз	13	20
6.	Скоростной тест за 10 сек.	раз	6	7
7.	Прыжки с приседания без опоры руками на корточки, на колени и обратно за 10 сек.	раз	11	13
8.	Вращение влево или вправо 20 оборотов в одну сторону	сек	15	15
9.	Вращение перед	сек	10	9,2

	табуретом с касанием его рукой 10 спиралей			
II	СФП (Укладка парашютов)			
1.	Д-1-5У принудительное раскрытие	мин.	18	18
2.	Д-1-5У ручное раскрытие	мин	25	25
3.	ПО-16	мин	10	10
4.	Флоггер, Триатлон	мин	6	6

2.8. Восстановительные мероприятия

Раздел III. Учебно-тренировочные сборы (в соответствии с планом спортивных мероприятий)

Организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет значительную роль в подготовке юных парашютистов.

Во время учебно-тренировочных сборов, часовая нагрузка в неделю возрастает, но общий годовой объем остается неизменным.

Раздел IV. Выполнение парашютных прыжков (10)

№ упражнения	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
1	Прыжок со стабилизацией падения	3
2	Прыжок с принудительным раскрытием парашюта	3
3	Прыжок с задержкой раскрытия 3 секунды	2
4	Прыжок с задержкой раскрытия 5 секунды	2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п\п	Наименование тем и разделов	2 год обучения
		бч. в нед.
I	Теоретическая подготовка	80
1.1.	Назначение и тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка	8
1.2.	Последовательность выполнения прыжка с парашютом	5
1.3.	Парашютные комбинированные полуавтоматы и	2

	их эксплуатация	
1.4.	Высота и время срабатывания страхующих парашютных приборов	2
1.5.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях	8
1.6.	Руководящие документы по парашютному спорту. Документы, регламентирующие меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом	2
1.7.	Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения	2
1.8.	Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма.	4
1.9.	Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС	3
1.10.	Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления	2
1.11.	Особенности организации и проведения прыжков с парашютом: - на воду - ночью - на лес - на ограниченные, неподготовленные площадки при ветре более 5м/с - днем в СМУ	10
1.12.	Оптимальное положение тела в свободном падении, выход из беспорядочного падения, действия при выполнении планирования	6
1.13.	Способы приземления при прыжках с различными типами парашютных систем	2
1.14.	Способы заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления	2
1.15.	Аэродинамика парашютиста в свободном падении, в группировке. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто	2
1.16.	Аэродинамика парашютиста в свободном падении при планировании. Методика схождения парашютистов в свободном падении перестроение фигур из двух человек	2
1.17.	Особенности выполнения показательных групповых акробатических прыжков с	2

	парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности	
1.18.	Особенности аэродинамики спортивных парашютных систем типа «Крыло» при построении различных фигур купольной акробатики	4
1.19.	Меры безопасности и методика построения фигур купольной акробатики: «Этажерка», «Сжатая этажерка», «Веер», «Колокол», «Якорь» и др.	4
1.20.	Методика построения многокупольных формаций из трех и более куполов. Меры безопасности при построении фигур	2
1.21.	Особенности выполнения перестроений четырехкупольных формаций (ротация), перестроение в плоских фигурах. Меры безопасности	2
1.22.	Особенности выполнения показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами. Меры безопасности	2
1.23.	Особенности выполнения прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики. Меры безопасности	2
II	Практическая подготовка	310
2.1.	Общая физическая подготовка	80
2.2.	Специальная физическая подготовка	90
2.3.	Техническая подготовка	90
2.4.	Соревновательная подготовка	30
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	20
2.6.	Инструкторская и судейская практика	-
2.7.	Восстановительные мероприятия	-
III	Медицинское обследование	
	Всего:	390
IV	Учебно-тренировочные сборы	70
	ИТОГО:	460

Раздел I. Теоретическая подготовка

1.1. Назначение и тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

Назначение. Тактико-технические данные. Принцип действия и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Принадлежности для укладки парашюта. Правила укладки. Осмотр

перед укладкой. Укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта. Правила надевания и подгонки парашюта. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Встряхивание парашюта от снега зимой. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

1.2.Последовательность выполнения прыжка с парашютом

Схемы расчёта прыжка путём сбрасывания пристрелочного парашюта или ленты над центром площадки приземления с высоты выброски парашютистов. Графический и математический метод расчёта парашютного прыжка.

1.3.Парашютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация

Назначение, принцип действия и конструкция приборов. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации

1.4. Парашютные страхующие приборы

Назначение, принцип действия и конструкция приборов. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашюте. Установка на приборе высоты и времени срабатывания. Правила прыжков со страхующими приборами.

1.5.Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях

Попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку. Зависание парашютиста за самолётом. Схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста. Попадание в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на препятствия (воду). Частичный или полный отказ парашюта в работе.

1.6.Руководящие документы по парашютному спорту

Руководство по парашютной подготовке авиации РОСТО. Организационно-методические указания на учебный год. Приказ Министра обороны РФ №180 «Об утверждении Курса парашютной подготовки в государственной авиации РФ». Приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке. Документы, регламентирующие меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом

1.7.Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения

Правила эксплуатации, ремонта, сбережения и хранения парашюта. Сроки службы парашюта.

1.8.Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма

Применение специальной обуви и защитных шлемов. Применение эластичных бинтов и повязок. Воздушные травмы и их предупреждение. Травмы при приземлении и их предупреждение.

1.9.Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС

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

1.10.Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления

Определение точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Ошибки в визировании. Створ ветра. Последовательность построения маршрута при прыжках на точность приземления.

1.11.Определение точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Ошибки в визировании. Створ ветра.

Особенности организации и проведения прыжков с парашютом

- на воду
- ночью
- на лес
- на ограниченные, неподготовленные площадки при ветре более 5м/с
- днем в СМУ

Комплекс мероприятий по организации и проведению прыжков: постановка задачи на прыжки с парашютом, предварительная подготовка к прыжкам. Контроль технического состояния парашютов, снаряжения и обмундирования. Расчет и план прыжка. Действия при возникновении отклонений от нормального выполнения прыжка на каждом этапе. Действия при приземлении на препятствия, в предельный ветер, падении в воду. Меры безопасности, разбор организации и проведения прыжка.

1.12.Оптимальное положение тела в свободном падении, выход из беспорядочного падения, действия при выполнении планирования

Отделение от ВС. Выход из беспорядочного падения. Свободное падение. Развороты вправо и влево. Перемещение парашютиста вперед и назад. Раскрытие парашюта.

1.13.Способы приземления при прыжках с различными типами парашютных систем

Приземление на круглых парашютах в сильный и слабый ветер. Приземление на классических и скоростных парашютах. Высота крайнего разворота при разной силе ветра.

1.14.Способы заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления
Выбор удаления и глиссады при разном ветре у земли. Заход с прямой, по коробочке и запятой.

1.15.Аэродинамика парашютиста в свободном падении, в группировке. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто

Стиль падения. Группировка для выполнения комплекса фигур. Центр тяжести и центр давления. Скорость падения и эффективность «рулей». Начало комплекса и конец комплекса. Особенности выполнения горизонтальных фигур, вертикальных фигур, комплекса фигур. Характерные Ошибки при выполнении фигур в свободном падении.

1.16.Аэродинамика парашютиста в свободном падении при планировании. Методика схождения парашютистов в свободном падении перестроение фигур из двух человек

Стиль падения. Центр тяжести и центр давления. Отделение от самолёта. Падение парашютиста в горизонтальном положении. Схождение двух парашютистов в свободном падении. Допустимые скорости сближения. Порядок освоения манёвров в паре при свободном падении. Правила захвата одного парашютиста другим.

1.17. Особенности выполнения показательных групповых акробатических прыжков с парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности

Изготовка и отделение от самолета. Контроль времени задержки и высоты расхождения. Фиксирование фигуры в горизонтальном положении. Способ расхождения. Действия в особых случаях.

1.18.Особенности аэродинамики спортивных парашютных систем типа «Крыло» при построении различных фигур купольной акробатики
Профиль крыла. Хорда крыла. Размах крыла. Площадь крыла.

1.19.Меры безопасности и методика построения фигур купольной акробатики: «Этажерка», «Сжатая этажерка», «Веер», «Колокол», «Якорь» и др.

Снаряжение и техника. Отделение от самолета. Подход одного парашютиста к другому. Построение этажерки их двух человек, построение фигур. Расхождение парашютистов после построения этажерки и фигур. Управление этажеркой и фигурами. Меры безопасности.

1.20.Методика построения многокупольных формаций из трех и более куполов. Меры безопасности при построении фигур

Особенности отделения от летательного аппарата, раскрытия парашюта. Порядок подхода к фигуре. Особенности построения фигур. Меры безопасности.

1.21. Особенности выполнения перестроений четырехкупольных формаций (ротация), перестроение в плоских фигурах. Меры безопасности

Расчет прыжка. Отделение от летательного аппарата. Подход к фигуре. Построение сжатой этажерки. Ротации. Перестроение фигур. Меры безопасности.

1.22. Особенности выполнения показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами. Меры безопасности

Отделение. Контроль времени и высоты. Выпуск вымпела/флага. Положение парашютиста в момент раскрытия парашюта. Проверка исправности снаряжения. Крепление и укладка вымпелов/флагов.

1.23. Особенности выполнения прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики. Меры безопасности(2ч.)

Порядок отделения с дополнительным техническим оборудованием на защитном шлеме. Работа в группе. Безопасное положение тела для раскрытия основного парашюта

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Спортзал.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Требования к экипировке парашютистов при выполнении прыжков с парашютом в различных климатогеографических условиях. Подгонка подвесных систем

Выполнение подгонки различных подвесных систем.

2.2.2. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Отработка комплекса действий парашютистов на тренажёре (изготовки к прыжку и отделения от самолёта, действий парашютиста в воздухе, приземления, применения запасного парашюта).

2.2.3. Отработка прыжков с парашютом в особых случаях

Отработка действий парашютиста в особых случаях (попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку; зависание парашютиста за самолётом; схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста; попадание в восходящие и нисходящие потоки; приземление на препятствия (воду); частичный или полный отказ парашюта в работе).

2.2.4.Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления

Отработка навыков по определению точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Построение маршрута при прыжках на точность приземления.

2.2.5.Отработка способов приземления при прыжках с различными типами парашютных систем

Отработка комплекса действий парашютиста на тренажёре при приземлении на круглых парашютах в сильный и слабый ветер, приземление на классических и скоростных парашютах.

2.2.6.Отработка способов заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления

Отработка навыков выбора удаления и глиссады при разном ветре у земли, заходу с прямой, по коробочке и запятой.

2.2.7.Выполнение группировки в свободном падении. Выполнение комплексов спиралей и сальто

2.2.8.Выполнение схождения парашютистов в свободном падении. Перестроение фигур из двух человек

2.2.9.Выполнение показательных групповых акробатических прыжков с парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности

2.2.10.Построение многокупольных формаций из трех и более куполов

2.2.11.Выполнение перестроений четырехкупольных формаций (ротация). Перестроение в плоских фигурах

2.2.12.Выполнение показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами

2.2.13.Выполнение прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики

2.3.Техническая подготовка

2.3.1.Тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

2.3.2.Установка высоты и времени срабатывания страхующих парашютных приборов. Замена серьги, тросов и шлангов

2.3.3.Пассажи́рские кабины ВС

- 2.3.4. Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения
 2.3.5. Тактико-технические данные спортивных парашютов и их укладка

2.4. Соревновательная подготовка

- 2.4.1. Основные правила проведения тренировок и соревнований
 2.4.2. Выполнение контрольных зачётных соревновательных прыжков
 2.4.3. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований
 2.4.4. Просмотр видеоматериалов

2.5. Инструкторская и судейская практика

- 2.5.1. Руководящие документы и правила проведения соревнований

2.6. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

- 2.6.1. Контрольные нормативы
 2.6.2. Контрольно-переводные нормативы

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы для ГПП 2 года обучения

№ п/п	Тема	Баллы	Количество выполнений	Время
Укладка парашютов				
1.	Д-1-5 с 6 на принудительном раскрытии			20 мин.
2.	Д-1-5 с 6 на «расчековку» и ручное раскрытие			25 мин.
3.	Парашют типа «крыло» (ПО-16, ПО-17, «Н:Т», «Para Foil			10 мин.
4.	Парашют типа «Крыло» на купольную акробатику			6 мин.
Основная физическая подготовка				
5.	Подтягивание на перекладине		8-12	
6.	Скоростной тест за 10 сек.		6-7	
Специальная физическая подготовка				
7.	Вращение влево или вправо в одну сторону		20	15 сек.
8.	Вращение перед табуретом с касанием его руками		10	10 сек.

- 2.7.2. Контрольно-переводные нормативы

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы

для ГНП 1 года обучения в ГНП 2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Ед. изм.	Женщины	Мужчины
I	ОФП			
1.	Подтягивание на перекладине	раз	8	15
2.	Отжимание: - от пола - от брусьев	раз	25 8	40 15
3.	Уголок в висе на перекладине (ноги находятся по углом 90° по отношению к телу)	сек.	20	40
4.	Поднос ног к перекладине	раз	13	20
5.	Приседание на одной ноге	раз	13	20
6.	Скоростной тест за 10 сек.	раз	6	7
7.	Прыжки с приседания без опоры руками на корточки, на колени и обратно за 10 сек.	раз	11	13
8.	Вращение влево или вправо 20 оборотов в одну сторону	сек	15	15
9.	Вращение перед табуретом с касанием его рукой 10 спиралей	сек	10	9,2
II	СФП (Укладка парашютов)			
1.	Д-1-5У принудительное раскрытие	мин.	18	18
2.	Д-1-5У ручное раскрытие	мин	25	25
3.	ПО-16	мин	10	10
4.	Флоггер, Триатлон	мин	6	6

2.8. Восстановительные мероприятия

Раздел III. Учебно-тренировочные сборы (в соответствии с планом спортивных мероприятий)

Организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет значительную роль в подготовке юных парашютистов.

Во время учебно-тренировочных сборов, часовая нагрузка в неделю возрастает, но общий годовой объем остается неизменным.

Раздел IV. Выполнение парашютных прыжков (15)

№ упраж-нения	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
1	Приземление в трех прыжках на расстоянии не более 20 метров от центра зачетного круга	3
2	Прыжок с задержкой раскрытия 5 секунд	3
3	Выдерживание направления во время свободного падения и выполнять развороты на 180 гр. вправо и влево	3
4	Прыжок с задержкой раскрытия 10 секунд	3
5	Прыжки в темное время суток	3

2.8. Восстановительные мероприятия

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
1-2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	1 год обучения	2 год обучения
		14ч. в нед.	18ч. в нед.
I	Теоретическая подготовка	136	175
1.1.	Назначение и тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка	10	11
1.2.	Последовательность выполнения прыжка с парашютом	7	8
1.3.	Парашютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация	4	6
1.4.	Высота и время срабатывания страхующих парашютных приборов	4	5
1.5.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях	10	12
1.6.	Руководящие документы по парашютному спорту. Документы, регламентирующие меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом	2	2
1.7.	Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения	4	5
1.8.	Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма.	6	8
1.9.	Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС	5	6
1.10.	Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления	4	6
1.11.	Особенности организации и проведения прыжков с парашютом: - на воду - ночью - на лес - на ограниченные, неподготовленные площадки при ветре более 5м/с - днем в СМУ	16	18

1.12.	Оптимальное положение тела в свободном падении, выход из беспорядочного падения, действия при выполнении планирования	12	14
1.13.	Способы приземления при прыжках с различными типами парашютных систем	4	6
1.14.	Способы заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления	4	6
1.15.	Аэродинамика парашютиста в свободном падении, в группировке. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто	4	6
1.16.	Аэродинамика парашютиста в свободном падении при планировании. Методика схождения парашютистов в свободном падении перестроение фигур из двух человек	4	6
1.17.	Особенности выполнения показательных групповых акробатических прыжков с парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности	4	6
1.18.	Особенности аэродинамики спортивных парашютных систем типа «Крыло» при построении различных фигур купольной акробатики	8	10
1.19.	Меры безопасности и методика построения фигур купольной акробатики: «Этажерка», «Сжатая этажерка», «Веер», «Колокол», «Якорь» и др.	8	10
1.20.	Методика построения многокупольных формаций из трех и более куполов. Меры безопасности при построении фигур	4	6
1.21.	Особенности выполнения перестроений четырехкупольных формаций (ротация), перестроение в плоских фигурах. Меры безопасности	4	6
1.22.	Особенности выполнения показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами. Меры безопасности	4	6
1.23.	Особенности выполнения прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики. Меры безопасности	4	6
II	Практическая подготовка	410	527
2.1.	Общая физическая подготовка	120	280

2.2.	Специальная физическая подготовка	120	96
2.3.	Техническая подготовка	72	75
2.4.	Соревновательная подготовка	72	52
2.5.	Приёмные, контрольные и контрольно-переводные нормативы	8	8
2.6.	Инструкторская и судейская практика	8	6
2.7.	Восстановительные мероприятия	10	10
III	Медицинское обследование	-	-
	Всего:	546	702
IV	Учебно-тренировочные сборы	70	98
	ИТОГО:	616	800

Раздел I. Теоретическая подготовка

1.1. Назначение и тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

Назначение. Тактико-технические данные. Принцип действия и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Принадлежности для укладки парашюта. Правила укладки. Осмотр перед укладкой. Укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта. Правила надевания и подгонки парашюта. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Встряхивание парашюта от снега зимой. Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

1.2. Последовательность выполнения прыжка с парашютом

Схемы расчёта прыжка путём сбрасывания пристрелочного парашюта или ленты над центром площадки приземления с высоты выброски парашютистов. Графический и математический метод расчёта парашютного прыжка.

1.3. Парашютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация

Назначение, принцип действия и конструкция приборов. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации

1.4. Парашютные страхующие приборы

Назначение, принцип действия и конструкция приборов. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашюте. Установка на приборе высоты и времени срабатывания. Правила прыжков со страхующими приборами.

1.5. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом и действия парашютистов в этих случаях

Попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку. Зависание парашютиста за самолётом. Схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста. Попадание в восходящие

и нисходящие потоки. Приземление на препятствия (воду). Частичный или полный отказ парашюта в работе.

1.6.Руководящие документы по парашютному спорту

Руководство по парашютной подготовке авиации РОСТО. Организационно-методические указания на учебный год. Приказ Министра обороны РФ №180 «Об утверждении Курса парашютной подготовки в государственной авиации РФ». Приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке. Документы, регламентирующие меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом

1.7.Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения

Правила эксплуатации, ремонта, сбережения и хранения парашюта. Сроки службы парашюта.

1.8.Предупреждение парашютных происшествий, инцидентов и травматизма

Применение специальной обуви и защитных шлемов. Применение эластичных бинтов и повязок. Воздушные травмы и их предупреждение. Травмы при приземлении и их предупреждение.

1.9.Правила передвижения по аэродрому, правила работы парашютистов на площадке для прыжков, совмещенной со стартом ВС

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

1.10.Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления

Определение точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Ошибки в визировании. Створ ветра. Последовательность построения маршрута при прыжках на точность приземления.

1.11.Определение точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Ошибки в визировании. Створ ветра.

Особенности организации и проведения прыжков с парашютом

- на воду
- ночью
- на лес
- на ограниченные, неподготовленные площадки при ветре более 5м/с
- днем в СМУ

Комплекс мероприятий по организации и проведению прыжков: постановка задачи на прыжки с парашютом, предварительная подготовка к прыжкам. Контроль технического состояния парашютов, снаряжения и обмундирования.

Расчет и план прыжка. Действия при возникновении отклонений от нормального выполнения прыжка на каждом этапе. Действия при приземлении на препятствия, в предельный ветер, падении в воду. Меры безопасности, разбор организации и проведения прыжка.

1.12.Оптимальное положение тела в свободном падении, выход из беспорядочного падения, действия при выполнении планирования

Отделение от ВС. Выход из беспорядочного падения. Свободное падение. Развороты вправо и влево. Перемещение парашютиста вперёд и назад. Раскрытие парашюта.

1.13.Способы приземления при прыжках с различными типами парашютных систем

Приземление на круглых парашютах в сильный и слабый ветер. Приземление на классических и скоростных парашютах. Высота крайнего разворота при разной силе ветра.

1.14.Способы заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления

Выбор удаления и глиссады при разном ветре у земли. Заход с прямой, по коробочке и запятой.

1.15.Аэродинамика парашютиста в свободном падении, в группировке. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто

Стиль падения. Группировка для выполнения комплекса фигур. Центр тяжести и центр давления. Скорость падения и эффективность «рулей». Начало комплекса и конец комплекса. Особенности выполнения горизонтальных фигур, вертикальных фигур, комплекса фигур. Характерные ошибки при выполнении фигур в свободном падении.

1.16.Аэродинамика парашютиста в свободном падении при планировании. Методика схождения парашютистов в свободном падении перестроение фигур из двух человек

Стиль падения. Центр тяжести и центр давления. Отделение от самолёта. Падение парашютиста в горизонтальном положении. Схождение двух парашютистов в свободном падении. Допустимые скорости сближения. Порядок освоения манёвров в паре при свободном падении. Правила захвата одного парашютиста другим.

1.17. Особенности выполнения показательных групповых акробатических прыжков с парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности

Изготовка и отделение от самолета. Контроль времени задержки и высоты расхождения. Фиксирование фигуры в горизонтальном положении. Способ расхождения. Действия в особых случаях.

1.18. Особенности аэродинамики спортивных парашютных систем типа «Крыло» при построении различных фигур купольной акробатики
Профиль крыла. Хорда крыла. Размах крыла. Площадь крыла.

1.19. Меры безопасности и методика построения фигур купольной акробатики: «Этажерка», «Сжатая этажерка», «Веер», «Колокол», «Якорь» и др.

Снаряжение и техника. Отделение от самолета. Подход одного парашютиста к другому. Построение этажерки из двух человек, построение фигур. Расхождение парашютистов после построения этажерки и фигур. Управление этажеркой и фигурами. Меры безопасности.

1.20. Методика построения многокупольных формаций из трех и более куполов. Меры безопасности при построении фигур

Особенности отделения от летательного аппарата, раскрытия парашюта. Порядок подхода к фигуре. Особенности построения фигур. Меры безопасности.

1.21. Особенности выполнения перестроений четырехкупольных формаций (ротация), перестроение в плоских фигурах. Меры безопасности

Расчет прыжка. Отделение от летательного аппарата. Подход к фигуре. Построение сжатой этажерки. Ротации. Перестроение фигур. Меры безопасности.

1.22. Особенности выполнения показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами. Меры безопасности

Отделение. Контроль времени и высоты. Выпуск вымпела/флага. Положение парашютиста в момент раскрытия парашюта. Проверка исправности снаряжения. Крепление и укладка вымпелов/флагов.

1.23. Особенности выполнения прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики. Меры безопасности(2ч.)

Порядок отделения с дополнительным техническим оборудованием на защитном шлеме. Работа в группе. Безопасное положение тела для раскрытия основного парашюта

Раздел II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Спортзал.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Требования к экипировке парашютистов при выполнении прыжков с парашютом в различных климатогеографических условиях. Подгонка подвесных систем

Выполнение подгонки различных подвесных систем.

2.2.2. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Отработка комплекса действий парашютистов на тренажёре (изготовки к прыжку и отделения от самолёта, действий парашютиста в воздухе, приземления, применения запасного парашюта).

2.2.3. Отработка прыжков с парашютом в особых случаях

Отработка действий парашютиста в особых случаях (попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку; зависание парашютиста за самолётом; схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста; попадание в восходящие и нисходящие потоки; приземление на препятствия (воду); частичный или полный отказ парашюта в работе).

2.2.4. Расчет точки отделения от ВС и траектории снижения на парашюте при прыжках на точность приземления

Отработка навыков по определению точки отделения пристрелочным парашютом и пристрелочной лентой. Построение маршрута при прыжках на точность приземления.

2.2.5. Отработка способов приземления при прыжках с различными типами парашютных систем

Отработка комплекса действий парашютиста на тренажёре при приземлении на круглых парашютах в сильный и слабый ветер, приземление на классических и скоростных парашютах.

2.2.6. Отработка способов заходов на цель и ее обработки при выполнении прыжков с различными типами спортивных парашютов на точность приземления

Отработка навыков выбора удаления и глиссады при разном ветре у земли, заходу с прямой, по коробочке и запятой.

2.2.7. Выполнение группировки в свободном падении. Выполнение комплексов спиралей и сальто

2.2.8. Выполнение схождения парашютистов в свободном падении. Перестроение фигур из двух человек

2.2.9. Выполнение показательных групповых акробатических прыжков с парашютом: «Пирамида», «Капля». Меры безопасности

2.2.10. Построение многокупольных формаций из трех и более куполов

2.2.11. Выполнение перестроений четырехкупольных формаций (ротация). Перестроение в плоских фигурах

2.2.12. Выполнение показательных прыжков с парашютом с вымпелами, флагами

2.2.13. Выполнение прыжков с парашютом на видеосъемку в свободном падении и на воздушную видео- и фотосъемку команд купольной парашютной акробатики

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Тактико-технические данные учебно-тренировочных парашютных систем и их укладка

2.3.2. Установка высоты и времени срабатывания страхующих парашютных приборов. Замена серьги, тросов и шлангов

2.3.3. Пассажирские кабины ВС

2.3.4. Хранение и ремонт ПС и ДТ, аварийного снаряжения

2.3.5. Тактико-технические данные спортивных парашютов и их укладка

2.4. Соревновательная подготовка

2.4.1. Основные правила проведения тренировок и соревнований

2.4.2. Выполнение контрольных зачетных соревновательных прыжков

2.4.3. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований

2.4.4. Просмотр видеоматериалов

2.5. Инструкторская и судейская практика

2.5.1. Руководящие документы и правила проведения соревнований

2.6. Контрольные, контрольно-переводные нормативы

2.6.1. Контрольные нормативы

2.6.2. Контрольно-переводные нормативы

Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы для УТГ 1-2 года обучения

№ п/п	Тема	Баллы	Количество выполнений	Время
Укладка парашютов				
1.	Д-1-5 с 6 на принудительном раскрытии			20 мин.

2.	Д-1-5 с 6 на «расчековку» и ручное раскрытие			25 мин.
3.	Парашют типа «крыло» (ПО-16, ПО-17, «Н:Т»), «Para Foil			10 мин.
4.	Парашют типа «Крыло» на купольную акробатику			6 мин.
Основная физическая подготовка				
5.	Подтягивание на перекладине		12-14	
6.	Скоростной тест за 10 сек.		7-8	
Специальная физическая подготовка				
7.	Вращение влево или вправо в одну сторону		20	15 сек.
8.	Вращение перед табуретом с касанием его руками		10	10 сек.

2.8. Восстановительные мероприятия

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

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

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

На этапе начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Спортивный контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Программный материал для практических занятий.

По общей физической подготовке.

1) легкоатлетические упражнения: ходьба с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий; ходьба выпадами; бег с изменением темпа и с ускорениями (до 30 метров); бег на скорость (15 метров) с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 0,5 км); прыжки в длину с места.

2) подвижные игры: различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий; упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

3) строевые упражнения: стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения; передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали; ходьба и бег (различные варианты).

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Оценка эффективности психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

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

Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсменов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся с целью -обучения спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-обучения спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Составление плана антидопинговых мероприятий производится тренером-преподавателем ежегодно до начала этапа спортивной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

Учащиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по парашютному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в парашютном спорте терминологией.

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

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Для зачисления в секцию парашютного спорта, необходимо сдать нормативы по физической подготовки в соответствии с таблицей:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Проверяемое физическое качество	упражнения (тесты)		Баллы
	Юноши	Девушки	
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)	Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0 баллов.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Выполнившие минимальное количество повторений получают 1 балл, + 1 балл за каждое последующее повторение.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр от минимальной дистанции.
Сдача контрольных нормативов является основанием перевода спортсмена на следующий год			

Контрольно-переводные нормативы

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности		
Быстрота	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз на каждой ноге)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз на каждой ноге)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. А. С. Гуськов "Подготовка спортсмена-парашютиста", 1979
2. В. А. Смирнов "Справочник инструктора-парашютиста", 1989
3. Б. Бурк "Пилотирование современных парашютов", 1997
4. П. А. Псурцев "Прыжки с парашютом", 2005
5. Курс парашютной подготовки государственной авиации Российской Федерации (КПП-2003) Приложение к приказу №65 (РОСТО)

Материально-технические условия:

- Аудитория с компьютером, проектором и экраном
- Учебный парашют П1У или Д1-5У
- Запасной парашют ПЗ-3
- Прибор парашютный ППК-У или ПМ-11
- Парашютная сумка
- Средства индивидуальной защиты
- Укладочные принадлежности;
- Секционный шкаф для систематизированного хранения технической документации и оборудования;
- Швейные машины класса 22 и 75 для проведения ремонта парашютной техники;
- Секундомеры для проверки автоматических страхующих парашютных приборов;
- Схемы и плакаты парашютов, страхующих приборов, специальных спасательных средств; графики минимальных безопасных высот покидания ВС; примерный расчет времени, затрачиваемого экипажем при вынужденном покидании ВС; кроки площадок приземления; стенды по вынужденному покиданию ВС в воздухе, при вынужденной посадке (приводнении), ПСО полетов авиации, парашютно-спасательной и десантной подготовке, выживанию, и др.;
- Стартовое имущество для разбивки дневного, ночного старта и для контроля парашютистов при проведении учебно-тренировочных прыжков с парашютом:
- набор цветных флажков (фонарей) для обозначения контрольных линий и места подготовки материальной части к прыжкам;
- набор цветных полотнищ для выкладывания знаков на площадке приземления;
- полотнище размером 5х5 м с пришитыми ручками на углах для приема на него парашютиста, снижающегося с повышенной скоростью в случае частичного отказа основного и запутывания запасного парашютов;
- конус для указания направления и (косвенно) скорости ветра у земли;

- анемометр для определения скорости ветра у земли;
- походные полотнища и стартовые квадраты для хранения парашютов на старте;
- набор световых сигналов и дымовых шашек;
- принадлежности для оказания помощи парашютисту в случаях зависания за ВС в момент прыжка.

- Воздушное судно

Оборудование старта:

- Ветроуказатель
- ЗТП (зона точного приземления)
- Бинокль парашютный
- Громкоговоритель
- Укладочные столы
- Носилки, аптечка, шины
- Средства связи с экипажем

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Основные Методическимие рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554)Сборник программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовке авиации РОСТО. - М.: Центральная типография МО РФ,1997
2. Леевик Г.Е.«Личность и деятельность спортсмена-парашютиста».- М.,1986
3. Наставление по авиационной поисково-спасательной службе НАПСС-90.- М.,1990
4. Серебренников Г.Г. Парашютный спорт.- М., 1990
5. Руководство по организации и проведению теоретического и летнего обучения в авиационных организациях РОСТО - М.,1994