

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Волгоградской области
«Спортивная школа «Юный ястреб»
имени Героя Советского Союза А.М. Числова»**

404143, Волгоградская область, Среднеахтубинский район, р.п. Средняя Ахтуба, ул. Промышленная, 15
Почтовый адрес: 404143, Волгоградская область, Среднеахтубинский район, р.п. Средняя Ахтуба, ул. Промышленная, 15
Телефон: 8-903-375-28-35, e-mail: 34avia@volganet.ru
ИНН 3445066795 КПП 345401001, ОГРН 1043400417390

ПРИКАЗ № 01-сп

от 09 января 2023 года

р.п. Средняя Ахтуба

**об утверждении дополнительной
образовательной программы спортивной
подготовки по парашютному спорту**

На основании Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации»; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 21 ноября 2022 года №1030; примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 22 декабря 2022 года №1354, учитывая мнение педагогического совета (протокол №01 от 09.01.2023 года) и в соответствии с уставом учреждения,

приказываю:

1. Отменить действие приказа №19-сп от 30 декабря 2021 года об утверждении Программы спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» с изменениями.
2. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по парашютному спорту (прилагается).
3. Утвердить списочный состав учебно-тренировочных групп с учетом этапов спортивной подготовки и итоговых протоколов, распределив тренеров за спортсменами и определив объем учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с Программой (прилагается).
4. Утвердить расписание учебно-тренировочных занятий на 2023 год (прилагается).
5. Реализацию программы начать с 01 января 2023 года.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор ГАУ ДО ВО
«Юный ястреб» им. А.М. Числова



О.В. Демин

Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Волгоградской области «Спортивная школа «Юный ястреб» имени Героя
Советского Союза А.М. Числова»

Принята
на педагогическом совете
Протокол №01
от «09» января» 2023г.

Утверждаю
Директор ГАУ ДО ВО
«СПШ «Юный ястреб»
им. А.М. Числова»
О.В. Демин
Приказ №001/П
от «09» января 2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
парашютный спорт**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 21 ноября 2022 года №1030; примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 22 декабря 2022 года №1354

Сроки реализации программы – 8 лет

р.п. Средняя Ахтуба
2023

Содержание:

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	3
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	7
2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.....	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8 Медицинские, медико-биологические. восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.....	19
III. Система контроля.....	21
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по парашютному виду спорта.....	26
4.1 Программный материал по общей физической подготовке (ОФП).....	26
4.2 Программный материал специальной физической подготовки (СФП).....	34
4.3 Программный материал технической и тактической подготовки.....	35
4.4 Применение восстановительных средств.....	36
4.5 Учебно-тематический план.....	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по парашютному виду спорта.....	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	48
6.1 Кадровые условия реализации программы.....	52
Информационное обеспечение программы.....	53

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: точность приземление и групповая акробатика-2 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1030 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 22 декабря 2022 года №1354.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта парашютный спорт.

Дополнительная образовательная программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «парашютный спорт» в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ГАУ ДО ВО «СШ «Юный ястреб» им. А.М. Числова» на этапе начальной подготовки, учебно – тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (СС), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "парашютный спорт" (далее - Программа) имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- общие положения;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Целью Программы является формирование интереса к занятиям спорта, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, вовлечение в систему регулярных занятий.

II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Парашютный спорт является видом авиационного спорта. Все разновидности парашютного спорта связаны со свободным падением и планированием (снижением и приземлением) на парашюте. Скорость падения достигает 50-60+ метров в секунду

или 180-200+ километров в час. Благодаря этой скорости парашотист может свободно передвигать в воздухе, используя при этом свое тело (руки, ноги и т.д.) как рули. В свободном падении парашотист находится довольно мало времени. При прыжке с 4000 тысяч метров всего 60 секунд. Чтобы благополучно приземлиться парашотисту нужен парашют, который затормозит эту скорость и доставит парашотиста на землю, в нужное ему место.

Именно в мастерстве владения телом в свободном падении соревнуются парашотисты (исключая некоторые виды, как-то классический парашотизм - одна из дисциплин, которого - точность приземления под куполом в заданную цель размером. И купольная акробатика - построение в воздухе формаций из куполов).

Виды парашютного спорта:

- классический парашотизм (комплекс индивидуальной акробатики и точность приземления);
- групповая акробатика и построение формаций;
- купольная акробатика;
- фристайл;
- фрифлаинг;
- скайсёрфинг;
- свуп;
- бейсджампинг;
- полёты в вингсьюте;
- парашютно-атлетическое многоборье;
- пара-Ски.

Самые распространённые виды парашютного спорта — прыжки на точность приземления и воздушная акробатика.

Прыжки на точность приземления обычно выполняются с 800-1000 метров. Спортсмены рассчитывают и строят приземление таким образом, чтобы попасть в цель диаметром 2 см (фиксируется электроном). До 2007 года диаметр поля был 3см, ещё раньше — 5 и 10 см. Парашотисты соревновались в количестве приземлений в поле (количество туров от 3х до 5ти в зависимости от погодных условий).

Групповая воздушная акробатика. Суть ее заключается в том, что группа спортсменов во время свободного полета должна построить в воздухе различные фигуры. Спортсмены должны приблизиться в полете друг к другу и соединиться, ухватившись за специальные петли на костюмах. На заре воздушной акробатики фигуры были максимально простые, но последние технические достижения делают их все сложнее и сложнее. Постепенно увеличивается высота прыжка и время свободного падения.

Парашютный спорт — дисциплина по которой могут заниматься далеко не все желающие. Основные критерии для занятий парашютным спортом сводятся к следующим требованиям:

- соответствие медицинским требованиям;
- морально-психологическая готовность.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В спортивной школе осуществляется спортивная подготовка на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта парашютный спорт. (Таблица №1).

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют			
Этап начальной подготовки	2	14	9
Учебно - тренировочный этап	4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

Тренировочный процесс по парашютному спорту ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Начало тренировочного года (спортивного сезона) 1 января.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в потребности наличия аэродромов или посадочных площадок пригодных для выполнения полетов воздушными судами, предназначенными для десантирования парашютистов с высот до 4000 метров; наличие вблизи аэродромов площадок для десантирования парашютистов отвечающих требованиям безопасности.

Регулярные занятия парашютным спортом возможны с 14-ти летнего возраста (границ верхнего предела начала занятий парашютным спортом не существует). Особенностью парашютной подготовки является непосредственная зависимость от метеорологических условий и сезонность деятельности.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта парашютный спорт утверждается после согласования с педагогическим советом в целях установления режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (Таблица №2).

Таблица №2

Расчеты нормативов объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	15	20
Общее количество часов в год	312	416	520	780	1040

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года на этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более трех раз.

2.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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	-	14	18

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
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-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые	-	до 60 суток	

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставятся задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий и спортивных мероприятий федерации парашютного спорта России ежегодно (приложение №1).

2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	3	4
Основные	-	1	2	3	6

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

З.4.1.ОДОВОИ УЧЕОНО-ТРЕНИРОВАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН												
№ п/п		Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						
						До трех лет		Свыше трех лет				
				До года		Свыше года		Недельная нагрузка в часах				
				6		8		10			15	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2		2		3		3		4				
Наполняемость групп (человек)												
9				6				2				
1.	Общая физическая подготовка	88	102	87		109			125			
2.	Специальная физическая подготовка	50	68	117		179			156			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	28		55			87			
4.	Техническая подготовка	84	126	182		280			438			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	104	78		101			128			
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	16		32			62			
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	12		24			44			
Общее количество часов в год		312	416	520		780			1040			

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в СШ «Юный ястреб» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные задачи и направления воспитательной работы представлены в таблице №5

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности педагогической работе; - проведение теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя; - формирование социально-значимых качеств	В течение года

		личности.	
1.3.	Спортивное и специальное оборудование	Практические и теоретические учебно-тренировочные занятия, включающие: - ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании; - соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование культуры рационального питания;	В течение года
2.3	Гигиена	- соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при проведении учебно-тренировочных занятий; - закрепление основ личной гигиены; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации;	В течение года
2.4	Профилактика вредных привычек	- профилактика делинквентного поведения (употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ, нехимических зависимостей, суицидального	В течение года

		поведения, правонарушений); - недопущение случаев распространения и употребления табакокурения, алкогольной продукции, наркотических и психотропных веществ, в том числе на территории спортивной школы;	
2.5	Психологическое здоровье	- формирование навыка разрешения конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - формирование навыков позитивного коммуникативного общения; - формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;	В течение года
2.6	Профилактика ВИЧ-инфекций и СПИДа	- укрепление ценностей семьи; формирование у учащихся знаний по проблеме ВИЧ/СПИД и навыков безопасной жизнедеятельности; - организация единых дней информирования, агитационных акций по профилактике ВИЧ/СПИД; - воспитание чувства сострадания и терпимости к ВИЧ-инфицированным людям.	В течение года
2.7	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи: о правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке; травматизм на занятиях и в быту; правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте; правила поведения при угрозе террористического акта, обнаружения неизвестных предметов; правила поведения на водоемах в летний и зимний период.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,	Развитие чувства национальной гордости, воспитание в духе взаимного уважения и дружбы всех наций и народностей страны, нетерпимости к проявлению национализма ишовинизма. Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в учебно-тренировочной деятельности. Беседы на тему: «Грeraldика России как одна из основ патриотического воспитания молодежи»; Экскурсии в музей спортивной школы: «У них на всех одно небо» (прогулка по аэропарку); «Легенды аэроклуба»; «Никто не забыт, ничто не забыто»;	В течение года

	в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы о службе в армии; об истории парашютизма, спортивных традициях; о выдающихся людях нашей страны; Встреча с знаменитыми спортсменами.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Анализ выступлений спортсменов своей школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Развитие креативности	- креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов; Игры: «Парады», «Разной», Мозговой штурм». - воспитание критического отношения к себе (пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели).	В течение года
5.	Использование мультимедийных технологий	- участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; - вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; - участие в съёмках информационных и праздничных роликов.	В течение года

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

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов.

Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта.

Допинг в спорте опасен тем, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста. Наиболее часто запрещенные препараты применяли мальчики с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, отводявшие на тренировки большее количество времени, информировали ученые.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями вплоть до полного отлучения от спорта. Виновниками также считается тренер и лечащий врач спортсмена. Сегодня назрела необходимая срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте.

Задача программы - не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №6.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	февраль	объяснить важность предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним на территории Волгоградской области.
	2. Проверка лекарственных средств	март	перечислить субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.
	3. Антидопинговые правила	апрель	объяснить, что антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.
	4. Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности	май	заложить профессиональный фундамент развития новой культуры в спорте и пропаганды отказа от допинга.
	5. Последствия допинга для здоровья занимающихся	сентябрь	объяснить, что употребление субстанций может привести к возникновению зависимости — психологической или физиологической.
	6. Социальные последствия допинга	октябрь	использование спортсменами субстанций для повышения своих спортивных показателей может легко привести к оправданию в глазах молодежи употребления легких наркотиков, что может повредить обществу, направленному на снижение потребления наркотиков, и его борьбе с распространением наркомании среди подростков. Общество с полным на то основанием может вести борьбу с негативными примерами, которые показывают прибегающие к допингу спортсмены.
Этап совершенствования спортивного мастерства	7. Обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тестирование на сайте РУСАДА
	8. Процедура допинг контроля	декабрь	процедура допинг контроля представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

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

Так как на парашютную подготовку приходят подростки от 14 лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения наземной парашютной и общефизической направленности;
- помогать начинающим парашотистам на этапе подготовки парашюта к прыжку и одевания парашютов на прыжок;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в действиях других спортсменов и помогать их устранять.

В основе инструкторских занятий лежит методика обучения парашютному спорту. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса. Инструктор обязан правильно называть виды спортивной подготовки, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы их разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к парашотистам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Занимающимся необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Для практического закрепления полученных знаний правил соревнований рекомендуется выполнять обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров-преподавателей с последующим разбором действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Спортсменам прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в парашютном спорте;

- подача команд на построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений учащимися;
- определение ошибки при выполнении упражнения партнером и указание путей ее исправления;

- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады в качестве помощника судьи;

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на квалификационных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по в соответствии с нормативными документами Министерства спорта РФ, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторской практики не предусмотрено. Примерный план инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 7

Таблица №7

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тема	УТЭ до трех лет/свыше трех лет		СС
	8	12	20
Теоретические занятия			
Физическая культура и спорт	1	1	1
Обзор развития и состояния парашютного спорта	1	1	2
Краткие сведения об организме человека	1	2	2
Гигиена. Врачебный контроль	1	2	3
Организация работы секций, групп	1	1	2
Общие основы методики обучения и тренировки	1	2	3
Инвентарь и уход за ним	1	1	3

Организация и правила соревнований, судейства	1	2	4
Методические занятия	2	10	20
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	1	5	10
Методика общей и специальной физической подготовки	1	5	10
Практические занятия	6	10	22
Инструкторская практика	2	5	11
Практика проведения соревнований	4	5	11
ИТОГО	16	32	62

2.8 Медицинские, медико-биологические. восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Любой спортсмен, в том числе и юный, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, который завершается принятием решения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год (в начале тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. в процессе УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости для внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья спортсмена, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Данные педагогического и врачебного контроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- 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, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «парашютный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных соревнованиях, начиная со второго года обучения (при условии достижения установленного минимального возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (с 1 января по 31 декабря текущего года);

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «парашютный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парашютный спорт»

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранения здоровья;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
соблюдение антидопинговых правил;
выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

В практике парашютного спорта выделяют пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение, в том числе:

- предварительный;
- оперативный;
- текущий;
- этапный;
- итоговый;

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности спортсменов и определения степени их готовности к предстоящим тренировкам. Обычно он проводится в начале сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативами всех этапов подготовки (таблицы №8,9,10) позволяет объективно

оценить степень подготовленности каждого спортсмена и принять решение о переводе на следующий этап спортивной подготовки.

В спортивной подготовке основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование (комплекс контрольных упражнений), т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Таблица №8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,2	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	-	8	-
1.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	12
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	с	не менее		не менее	
			18	16	18	16
2.2	И.п. — вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2.3	И.п. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
2.4	И.п. — стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки		не менее		не менее	

	разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища («ласточка»). Фиксация положения	с	5	5
2.5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	не менее
			3	3

Сокращение, содержащиеся в таблице «И.п.- исходное положение»

Таблица №9

Нормативы общей и специальной физической подготовки
для учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			24	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	с	не менее	
			20	17
2.2	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			12	10
2.3	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			12	10
2.4	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			10	8

2.5	Прыжки с парашютом типа «крыло»	количество раз	не менее 50
2.6	Прыжок с приземлением в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м	количество раз	не менее 1
2.7	Свободное падение	мин	не менее 30
2.8	Комплекс фигур индивидуальной акробатики с двойным повторением выполнения разворота на 360° вправо, влево, с осуществлением сальто назад	с	не более 18
2.9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Сокращение, содержащиеся в таблице «И.п.- исходное положение»

Таблица №10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юниоры	юниорки
Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			42	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	с	не менее	
			20	22

2.2	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			14	12
2.3	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			13	11
2.4	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	Прыжок с приземлением в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м	количество раз	не менее	
			1	
2.7	Свободное падение	мин	не менее	
			180	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Сокращение, содержащиеся в таблице «И.п.- исходное положение»

IV. Рабочая программа по парашютному виду спорта

4.1 Программный материал по общей физической подготовке (ОФП)

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

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

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

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

Комплексы ОРУ для учебно-тренировочных групп:

Комплекс ОРУ №1

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить медленные круговые движения головой в одну, затем в другую сторону - 15-20 раз.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круговые движения предплечьями вперед-назад. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

4. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью:

1 - динамичное разведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны.

2 - динамичное разведение прямых рук в стороны. Выполнить цикл 15-20 раз.

5. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону - 15-20 раз.

6. И.п. - широкая стойка, ладони на коленях: круговые разнонаправленные круговые движения коленями внутрь-наружу. Выполнить 10-20 раз в каждом направлении.

7. И.п. - ноги вместе: выполнить два пружинящих приседания, опираясь ладонями о колени. Вставая, сделать два пружинящих выпрямления ног в наклоне вперед. Выполнить цикл 5-10 раз.

8. И.п. - стоя, руки вниз, мышцы туловища расслаблены, вес тела сосредоточен на правой ноге. Левая нога, выдвинутая вперед и слегка согнутая в колене, на носке. На выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, медленно наклониться вперед вниз, на 2-3 секунды максимально «стиснув» указанные мышцы в конце траектории движения туловища. Вдыхая, выпрямиться, расслабляя мышцы брюшного пресса, и, поменяв положение ног, повторить упражнение. Выполнить описанный цикл 10-20 раз.

9. И.п. - в упоре лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Сгибать и разгибать руки 15-25 раз. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию. Кроме того, в верхней части траектории движения тела угол между плечом и предплечьем должен быть равен 180° , а в нижней - 90° .

10. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке в замке, голова отклонена назад. Наклоны головы вперед-назад с преодолением сопротивления своих рук - 15-20 раз. Это упражнение следует выполнять достаточно медленно, максимально напрягая мышцы шеи на всей траектории движения головы.

Комплекс ОРУ №2

1. И.п. – стойка, руки вверх

1 – шаг влево, круг руками влево;

2 – приставить правую ногу к левой;

3 – левую в сторону на носок, наклон влево;

4 – выпрямиться в И.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.п. – О.с.

- 1 – правую назад на носок, руки к плечам;
- 2 – правую назад, руки в стороны;
- 3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;
- 4 – опуститься в И.п.;
- 5-8 – то же с другой ноги.
3. И.п. – стойка, руки вперед
 - 1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;
 - 2 – взмах левую назад, руки вверх;
 - 3 – повторить счет 1;
 - 4 – принять И.п.
4. И.п. – О.с.
 - 1 – поворот головой влево, правую руку в сторону;
 - 2 – вернуться в И.п.;
 - 3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;
 - 4 – вернуться в И.п.
5. И.п. – О.с.
 - 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;
 - 3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад.
6. И.п. – О.с.
 - 1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;
 - 2 – И.п.;
 - 3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;
 - 4 – принять И.п.
7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс
 - 1 – И.п. присед на левой, руки вправо;
 - 2 – И.п.;
 - 3 – присед на правой, руки влево;
 - 4 – встать в И.п.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1 – взмах левой ногой вправо, руки влево;
 - 2 – И.п.
 - 3 – взмах правой ногой влево, руки вправо;
 - 4 – вернуться в И.п.
9. И.п. – стойка руки вверх
 - 1-2 – согнуть левую ногу вперед, наклон вперед, левую руку назад, правую вверх;
 - 3 – опустить ногу;
 - 4 – выпрямиться в И.п.;
 - 5-8 – то же с другой ноги.
10. И.п. – О.с.

- 1 – прыжок ноги врозь, левую руку в сторону;
- 2 – прыжок ноги вместе, правую в сторону;
- 3 – прыжок ноги врозь, левую к плечу;
- 4 – прыжок ноги вместе, правую к плечу;
- 5 – прыжок ноги врозь, левую к голове;
- 6 – прыжок ноги вместе, правую к голове;
- 7 – прыжок ноги врозь, левую вниз;
- 8 – прыжок ноги вместе, правую вниз.

Комплекс ОРУ №3

1. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Комплекс ОРУ №4

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа.

И. п. —опираясь руками о пол, а носками— в пол.

На счет 1— согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног;

на счет 2— И. п. Сгибая руки— вдох, выпрямляя— выдох.

2. И.п. —сидя на полу в упоре сзади.

1— согните ноги (колени к груди);

2— выпрямите ноги под углом 90°;

3— снова согните;

4—И. п.

3. И. п. — О. с.

1 – руки через стороны вверх, посмотрите на гантели;

2 – И. п.

4. И. п. – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки.

1 - 2 - руки через стороны вверх;

3 - 4 - И. п.

5. Подтягивание на перекладине (мальчики). Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.

6. И. п. – ноги на ширине плеч. Имитация броска мяча товарищу двумя и одной (поочерёдно) рукой – от груди, из - за головы, снизу. Эти упражнения удобнее выполнять на воздухе.

7. Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3 - 4 кг).

8. Растягивание резинового бинта из положения руки вперёд, руки вверх.

9. И. п. лёжа на спине, носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.

10. И. п. – лёжа на спине. Поднимают прямые ноги до угла 90° , медленно возвращаясь в исходное положение.

Комплекс ОРУ №5

1. Ходьба:

а. с предметом на ладони (лучше шариком),

б. с предметом на голове

в. по узкой поверхности.

г. Ходьба по «кочкам».

2. Перепрыгивания «с кочки на кочку».

3. Пять вращений вокруг своей оси, тут же удержание равновесия на двух ногах.

4. Удержание палки на ладони.

5. Удержание равновесия на одной ноге.

6. Удержание равновесия на одной ноге на узкой поверхности. (5—10 сек).

7. И.п. – О.с. Стоять с закрытыми глазами (15—30 сек) – ноги вместе, пятки и носки вместе.

8. «Ласточка».

9. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной ноге (вправо, влево, вперед, назад).

Комплекс ОРУ №6

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

3. Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

4. Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

5. Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

6. Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

7. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

8. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

9. Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

10. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

11. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

12. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

13. Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

14. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.

15. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

16. Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

17. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

18. Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

19. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

Комплекс ОРУ №7

1. И.п. – О.с.

1 – согнуть левую ногу вперед, руки в стороны;

2 – отвести ее влево, руки вверх;

3 – отвести прямую ногу назад книзу;

4 – принять И.п.;

5 -8 - то же правой.

2. И.п. – О.с.

1 – выпад левой с поворотом туловища вправо, руки вправо;

2 – вернуться в И.п.;

3-4 – то же с другой ноги.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – взмах левой ногой вправо, правую руку влево;

2 – взмах левой ногой влево, руки вправо;

3 – взмах левой вправо, руки влево;

4 – вернуться в И.п.;

5-8 – то же другой ногой.

4. И.п. – упор стоя на коленях

1 – левую руку вверх, правую ногу назад;

2 – принять И.п.;

3 – правую руку вверх, левую ногу назад;

4 – принять И.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-2 – круг правой рукой книзу и круг левым предплечьем книзу;

3- 4 – круг левой рукой книзу и круг правым предплечьем книзу.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-2 – круг правым предплечьем и круг левым предплечьем кверху;

3-4 – круг левым предплечьем книзу и круг правым предплечьем кверху.

7. И.п. – упор лежа

1 – левую руку вверх, правую ногу назад;

2 – И.п.;

3 – правую руку вверх, левую ногу назад;

4 – вернуться в И.п.

8. И.п. – О.с.

Левой рукой выполнять круговые движения у живота, а правой рукой похлопывая по голове.

То же после смены положения рук.

9. И.п. – О.с.

Левой рукой выполнять имитирующее забивание гвоздей, правой - пилки дров.

10. И.п. – стойка, руки за голову

1-2 – прыжки на левой ноге;

3-4 – — II — на правой;

5 – прыжки на двух;

6 - назад;

7 – прыжок ноги врозь;

8 – прыжок ноги вместе.

Комплекс ОРУ №8

1.И.п. – руки на пояс

1 – прыжок вперед;

2 – прыжок вправо;

3 – прыжок влево;

4 – прыжок в И.п.

2.И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс

1– поворот туловища направо, левая рука вперед (как будто толкаем стену);

2– то же в другую сторону.

3.И. п. – О.с.

1 – наклон;

2 – упор присев;

3 – упор лежа;

4 – упор присев;

5 – упор лежа;

6 – упор присев;

7 – упор стоя;

8 – наклон назад.

4.Прыжки вправо-влево (можно через препятствие).

5.И.п. – О.с. присед с наклоном назад, руками достать пятки.

6.И.п. – стойка ноги врозь. Волна туловищем, вправо и влево.

7.И.п. – партнеры сидят спиной друг к другу с поворотом передача мяча;

8. И.п. – сед в наклоне с мячом перекатывание мяча вокруг себя по полу;

9. Прыжок спиной вперед на точность.

10. Прыжки спиной вперед.

11. Перепрыгивание спиной вперед через препятствие.

12. Прыжки на точность. Вперед, в стороны, назад.

Комплекс ОРУ №9

1.Бег на месте 2 мин.

2.Наклоны головы вперед-назад, вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);

3.Вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;

4.Руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);

5.Разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;

6.Разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;

7.Вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;

8.Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево на 4 счета (8 раз);

9.Руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;

10.Выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;

11.Прыжки «Звездочкой»;

12.Махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги;

13. И.п.- лежа на спине, ноги, согнутые в коленях. Сгибание и разгибания туловища, руки за голову 12-15 раз;

14. И.п.- стоя на расстоянии 0,5 м. от стены, лицом к ней, сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену 12-15 раз;

15. И.п.- упор лежа (на коленях, на бедрах.), сгибание и разгибание рук 8-10 раз;

16. И.п.- лежа на животе, поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища 8-10 раз;

17.Приседание (приседание на одной ноге) 10-12 раз;

18. И.п.- стоя лицом к стулу, ноги на ширине плеч, прыжки, запрыгивая на стул 8-10 раз.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, теннис, футбол. Игра в баскетбол особенно полезна, так как прививает целый ряд ценных для парашютиста качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстроту реакции, силу ног, укрепление связок голеностопного сустава, постановку дыхания, дает прекрасную тренировку сердечно-сосудистой системе и т. д. Подвижные игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

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

4.2 Программный материал специальной физической подготовки (СФП)

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.

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

Хорошим средством для тренировки органов равновесия являются специальные снаряды:

лопнинг, гимнастическое колесо (стационарные на установке и свободно катающиеся), подкидная сетка.

Преимущество тренировок на специальных снарядах состоит в том, что эти упражнения максимально приближены к действительности, включают в тренировку также сердечно-сосудистую систему и дают более полное восприятие ощущений. Кроме того, при тренировках на снарядах включается в работу также и мышечная система.

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.

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.

4.3 Программный материал технической и тактической подготовки

Наземная подготовка

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 групповую акробатику;
- Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.

Действия парашютиста при:

- Возникновении «дуги»;
- Несхода слайдера;
- Нерасчетов камеры;
- Нерасчетов клапанов ранца;
- Порыве купола;
- Перехлесте;
- Прогрессирующей закрутки;
- Обрыве строп 1 ряда;
- Куполе во флаге;
- При одновременной работе двух куполов;
- «Бишлан», «Всер», «Колокол».

Действия в особых случаях с практической отцепкой замков КЗУ и открытием

ПЗ.

- Укладка и подготовка парашютных систем
- Принадлежности для укладки.;
- Организация укладки;
- Правила укладки;
- Осмотр парашюта перед укладкой;
- Очередность монтажа частей ПС в зависимости от способа раскрытия ранца;
- Укладка основного парашюта;
- Этапы контроля за укладкой парашюта;
- Укладка запасного парашюта
- Этапы контроля за укладкой запасного парашюта
- Правила опломбирования запасного парашюта
- Обучение скоростным качественным способам укладки основного 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.
- Правила оформления документации на парашюты.

4.4 Применение восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и

характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

4.5 Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	5040/6240	в течение года	
	История развития парашютизма. Вводный инструктаж	660/480	январь	Правила техники безопасности на занятиях в классе, на аэродроме, спортзале. История создания парашюта. Применение парашюта в авиации, в военном деле и народном хозяйстве. Основные направления в парашютизме и парашютные спортивные дисциплины. Парашютный спорт в нашей стране и за рубежом. Достижения отечественных парашютов на мировой арене. Организационно-методические указания на учебный год, Единый всероссийский спортивный календарь.
	Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности	480/480	февраль	Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулёжную полосы.
	Ознакомление с воздушным судном. Теоретические основы укладки парашюта	600/480	март	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. 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.

Назначение, тактические данные и конструкция парашютов. Психологическая подготовка	420/480	апрель	Назначение, принцип действия и конструкция парашютов (парашютных систем). Взаимодействие частей парашюта при раскрытии. Технические данные. Конструктивные особенности парашюта. Правила эксплуатации, ремонт и регулировка парашютов. Заполнение документации. Назначение и тактические данные парашюта П1У. Взаимодействие частей при раскрытии и конструкция парашюта П1У, Д-6. Назначение и тактико-технические данные парашюта 3-бл. Конструкция запасного парашюта 3-бл. Формирование правильной спортивной мотивации. Ориентирование на земле и в воздухе. Аэродром, его кроки. Расчет прыжка. Шаропилотные данные. Уточнение расчета прыжка по пристрелочному парашюту, по времени и курсу самолета, по снижающимся парашютистам. План прыжка и способы контроля его выполнения.
Назначение, тактические данные парашютных страховующих приборов	600/300	май	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, принцип действия и общая характеристика парашютных приборов типа ППК-У.
Теоретические основы прыжка с парашютом. Психологическая подготовка	600/480	июнь	Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность. Влияние ветра на относительное приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Формирование и развитие значимых морально-волевых качеств. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.
Теоретические основы прыжка с парашютом	360/480	июль	Основные свойства воздуха. Сопротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста. Аэродинамика круглого купола. Работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения.
Требования к экипировке и	300/360	август	Предметы экипировки и их назначение. Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви.

	специальному снаряжению			Защитный шлем парашютиста, перчатки, комбинезон, очки, высотомер, стропорез (нож).
	Назначение, тактические данные парашютных страхующих приборов	180/480	сентябрь	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.
	Здоровый образ жизни – его место и роль в современном обществе	60/480	октябрь	Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур и сна. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Массаж и самомассаж. Оказание первой помощи при травме. Профилактика спортивного травматизма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
	Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.	60/780	ноябрь	Анализ парашютных происшествий и инцидентов. Причины и профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма. Анализ вынужденных покиданий ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополучного исхода при покидании ВС в аварийной обстановке. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
	Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка	720/960	декабрь	Овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов, создание уверенности в своих силах. Руководящие документы по ПС и ПДС Воздушный кодекс РФ, Федеральные авиационные правила, РПП-2010, СПП-2010, Кодекс ФАИ, приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке. Учет, правила хранения парашютно-спасательной и десантной техники, имущества и снаряжения. Периодичность проведения регламентных работ, техосмотров и порядок допуска парашютов (ПС) к прыжкам с парашютом и полетам. Документы на ПС и ДТ, периодичность и правила оформления. Обтекание тел различной формы. Удобообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их

				влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло». Режимы парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеословиях. Способы приземления.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:	4680/6060	в течение года	
	Вводный инструктаж по технике безопасности для спортсменов. Требования к экипировке и специальному снаряжению	840/660	январь	Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, и парашютном городке на аэродроме. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродромные знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную полосу. Предметы экипировки и их назначение. Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, перчатки, комбинезон, очки, высотомер, стропорез (нож). Порядок подготовки снаряжения при проведении показательных выступлений.
	Назначение, тактические данные и конструкция парашютов (парашютных систем).	300/600	февраль	Назначение, тактические 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. Назначение и тактико-технические данные парашюта «Юниор». Взаимодействие частей при раскрытии и конструкция парашюта «Юниор», Д-6. Назначение и тактические данные парашюта 3 -6п. Конструкция запасного парашюта 3 -6п.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	420/600	март	Нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение

Теоретические основы прыжка с парашютом			допинга в спорте и борьба с ним. Допинг-контроль. 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. Ознакомление с техникой перемещения в свободном падении, получение знаний и навыков безопасного подхода, знаний об изменении скорости падения и комбинировании с другими манёврами, техникой безопасности при выполнении прыжков групповой акробатики.
Прыжки с самолета Ан-2. Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта	360/600	апрель	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. Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.
Теоретические основы выполнения прыжка с парашютом	420/600	май	План прыжка и способы контроля его выполнения. Траектория движения парашютиста в свободном падении. Факторы, влияющие на относительную скорость раскрытия основного парашюта. Горизонтальная скорость парашюта, после раскрытия, управляемость. Конус возможностей купола. Метод половинных парусов, управление высотой. Приемлемость высоты и секундомером. Створ, створная полоса. База и обработка цели. Приемы управления парашютом. Групповые акробатические прыжки. Осмотрительность и безопасность при прыжках на схождение в свободном падении. Расхождение и порядок раскрытия парашютов.
Подготовка спортсмена - парашютиста в	360/300	июнь	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.
			Системы подготовки спортсменов-парашютистов. Особенности подготовки спортсменов-парашютистов по классической программе. Атмосфера и ее свойства. Сопровождение воздуха. Понятие потока. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Равновесие.

современных условиях. Теоретические основы свободного падения. Психологическая подготовка			Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Стили падения. Техника выполнения подготовительных упражнений, спиралей и салто. Ошибки при падении и выполнении акробатических фигур. Беспорядочное падение и выход из него. Штопор и выход из него. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд	420/600	июль	Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и салто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и салто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта.
Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	0/300	август	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 устраняемыми отказами. Действия при сходе парашютистов в воздухе. Действия при приземлении на препятствия. Действия при попадании в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на двух парашютах.
Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия	300/600	сентябрь	Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.
Особенности выполнения прыжков в сложных Метеорологических условиях (СМУ)	120/300	октябрь	Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования земной поверхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачности.

				Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасного места приземления.
	Действия парашютиста	420/600	ноябрь	Действия парашютиста при: Возникновении «дуги»; Несхода слайдера; Нерасчетовки камер; Нерасчетовки клапанов ранца; Порыве купола; Перехлесте; Прогрессирующей закрутки; Обрыве строп 1 ряда; Куполе во флаге; При одновременной работе двух куполов «Биплан», «Веер», «Колокол»; Действия в особых случаях с практической отценкой замков КЗУ и открытием ПЗ.
	Страховые приборы	720/300	декабрь	ППК-У. Типы электронных страховых приборов. Назначение, принцип действия и конструкция приборов «Суртес», «Vigil». Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила выполнения прыжков со страховым прибором. Правила эксплуатации, хранения и бережения приборов. Содержание регламентных работ
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	7680	в течение года	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	840	январь	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. Разбивка старта для полетов и прыжков, аэродинамические знаки и их назначение. Правила поведения на аэродроме и передвижение по нему. Обязанности лиц стартового наряда. Действия парашютистов при приземлении на взлетно-посадочную и рулежную полосы.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность. Теоретические основы	600	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. 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

свободного падения. Психологическая подготовка			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. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Основные части парашютной системы типа «крыло»	840	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Ранцы и запасные парашюты, применяемые в парашютных системах. Особенности запасного парашюта. Назначение, принцип действия и конструкция кольцевых замковых устройств (далее – КЗУ). Монтаж страховочного прибора ППК-У.
Психологическая подготовка. Назначение, принцип действия и конструкция прибора	540	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Установка высоты и времени срабатывания прибора. Правила выполнения прыжков со страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и бережения приборов. Содержание регламентных работ. 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.
Теоретические основы укладки и подготовки парашютных систем	600	май	Принадлежности для укладки. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Контроль за укладкой парашюта. Правила надевания и подгонки парашюта (ПС). Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку или полетам. Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др. Сборка парашюта после прыжка. Правила оформления документации на парашюты.
Оказание помощи	240	июнь	Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях. Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания

парашотисту при приземлении на препятствия Теоретическая отработка элементов свободного падения Действия парашотиста Выполнение прыжков с парашютом с задержкой более 10 секунд Особенности выполнения прыжков на воду Назначение, устройство, тактические характеристики студенческих парашютов типа «крыло»	подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.	Отделение от ВС, контроль за положением тела в свободном падении, контроль высоты, самостоятельное открытие парашюта на заданной высоте, управление куполом и приземлению. Контроль направления относительно земли. Действия парашотиста при: Возникновении «дуги»; Несхода слайдера; Нерасчетки камеры; Нерасчетки клапанов ранца; Порыве купола; Перехлесте; Прогрессирующей закрутки; Обрыве строп 1 ряда; Куполе во флаге; При одновременной работе двух куполов «Биплан», «Веер», «Колокол»; Действия в особых случаях с практической отценкой замков КЗУ и открытием ПЗ. Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта. Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка их исправности и правила эксплуатации. Порядок их применения. Экипировка. Подготовка и проверка парашютов и снаряжения. Расчет прыжка. Подготовка к выходу из подвесной системы перед приводнением. Приводнение. Сбор парашотистов и парашютов после приводнения. Действия в особых случаях. Меры безопасности Обтекание тел различной формы. Удобнообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютов систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло». Режимы	июль август сентябрь октябрь ноябрь	300 600 600 840 840
---	--	---	--	--

				парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеоусловиях. Способы приземления. 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 устраняемыми отказами. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при приземлении на препятствия. Действия при попадании в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на двух парашютах. Особенности выполнения прыжков при низкой температуре.
	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	840	декабрь	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по парашютному виду спорта

К особенностям осуществления спортивной подготовки по парашютному виду спорта спортивным дисциплинам точность приземления, акробатика групповая-2 основаны на особенностях вида спорта «парашютный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «парашютный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Максимальный возраст лиц для зачисления на этапы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – не ограничивается.

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по парашютному спорту. Нормы обеспечения экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №11,12,13.

Таблица №11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин: групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют		
1	Весы (до 200 кг)	штук	1
2	Высотомер	штук	20
3	Громкоговоритель	штук	1
4	Двухместная парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют) начальной подготовки для совершения тандем прыжков	штук	3
5	Доска информационная	штук	1

6	Инструменты для укладки парашютов	комплект	10
7	Макет двери летательного аппарата	штук	1
8	Макет (учебный) парашютной системы	штук	2
9	Механический страхующий прибор	штук	10
10	Оптическое устройство наблюдения	штук	1
11	Парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют)	штук	20
12	Парашют трамплин	штук	1
13	Радиостанция портативная	штук	10
14	Сигнализатор высоты электронный	штук	20
15	Станель 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
Для спортивной дисциплины классические дисциплины			
24	Видеоаппаратура для фиксации прыжков	штук	1
25	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)	штук	1
26	Рулетка измерительная, металлическая (30 м)	штук	1
27	Тренажер для наземной тренировки «кузнечик»	штук	1
28	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1
Для спортивной дисциплины групповая акробатика			
29	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
30	Тележки для наземной отработки элементов свободного падения	штук	12
31	Пояс утяжелительный	штук	10

Таблица №13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	3	2	3
4	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин групповая акробатика, акробатика купольная, купольное пилотирование, атлетическое многоборье, скоростное падение, классические дисциплины, параски, артистические дисциплины, вингсьют									
5	Комбинезон для прыжков	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6	Очки защитные для прыжков	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7	Перчатки для прыжков	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8	Шлем защитный (жесткий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
9	Шлем защитный (мягкий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

6.1 Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «парашютный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

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

Информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 года №1030 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 22.12.2022 года № 1354 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 5 декабря 2017 г. №1047 «Правила вида спорта парашютный спорт»;
6. Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России // УАП и АС ЦК ДОСААФ, М., 2011 г. – 12 с;
7. Курс парашютной подготовки КПП - 2013. – 47 с;
8. Серебряников Г. Г. Парашютный спорт // учебное пособие, М., «Патриот», 2014 г. – 32-36 с;
9. Андреев Е. Н. Небо вокруг меня // М.: ДОСААФ, 2013 г. – с. 14-17;
10. Арлазоров М. С. Винт и крыло // М.: ДОСААФ, 2010 г. – 52 с;
11. Барабанщиков А. В. Готовность к прыжку с парашютом // М.: ДОСААФ, 1982 г.;
12. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте // М.: ФИС, 1983 г. - с. 37;
13. Васиша Б. В километре от планеты Земля, М. // ДОСААФ, 1980 г. – с.68;
14. Гуськов А. С. Подготовка спортсмена-парашютиста // М.: ДОСААФ, 1984 г. – с. 39;
15. Жорник Д. ТВ Теория и практика подготовки парашютистов // М.: ДОСААФ, 2013 г. – 17 с;
16. Матвеев П.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.;
17. Дзамгаров Т.Т. Специальная подготовка летного состава средствами физической подготовки и спорта. - М.: ВоенИздат МО СССР, 1984.;
18. В.А. Смирнов «Справочник инструктора-парашютиста», М., Просвещение, 1992г.;
19. И.И. Лисов «Воздушно-десантная подготовка», М., Военное издательство, 1990 г.;
20. Техническое описание и инструкции по эксплуатации парашютных систем Д-1-5-У и 3-5;
21. Сборник программ по парашютной и парашютно-спасательной подготовке авиации РОСТО, М., Военное издательство 1999 г.;
22. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2022 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 осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;

23. Нормативно правовые акты Российской Федерации и Волгоградской области по вопросам патриотического воспитания (интернет ресурсы);

24. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>.