

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС  
ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ МАРГЕЛОВА В.Ф.»

РАССМОТРЕНО  
Протокол педагогического  
совета № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ГБОУ НКК  
\_\_\_\_\_ Ю. Л. Попов  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ПАРАШЮТНО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ  
МНОГОБОРЬЕ»**

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Составитель: Николенко Анна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования.

Истомино,  
2021г.

## 1. 1 Пояснительная записка

**Направленность программы.** Программа по содержанию относится к физкультурно-спортивной направленности.

Согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 5 декабря 2017 г. N 1047 правила вида спорта "Парашютный спорт".

В парашютно-атлетическое многоборье входит 3 дисциплины:

- прыжки с парашютом на точность приземления (зачетный круг 5 метров);

- плавание вольным стилем 100 метров;

- легкоатлетический кросс 3000м/1500м (женский/мужской зачет).

На соревнованиях каждый участник набирает очки отдельно по каждому из упражнений, затем они суммируются, и выводится общий результат. Спортсмены могут выступать в личном и в командном зачёте.

В таких соревнованиях могут участвовать как опытные, так и молодые спортсмены, имеющие небольшое количество прыжков и прыгающие на парашюте типа «крыло».

**Актуальность программы.** Парашютный спорт – это авиационно-технический вид спорта, который начал развиваться в России с 26 июля 1930 года, после того как группа военных парашютистов впервые совершила прыжки с многоместного самолета. Пятилетие советского парашютизма было ознаменовано первым всесоюзным слетом парашютистов. Кроме прыжков на точность приземления и прыжков с задержкой в раскрытии парашюта, участники выполняли военно-прикладные упражнения. Этот слет продемонстрировал готовность парашютистов в любую минуту встать на защиту своего отечества и положил начала соревнованиям по парашютному спорту. С тех пор состязания парашютистов в нашей стране проводятся регулярно. За это время отработаны авиационные директивы, руководящие документы, наставления по производству полетов и прыжков, нормативные акты и типовые программы подготовки спортсменов первоначального обучения для авиационно-спортивных клубов ДОСААФ (РОСТО).

Первоначально парашют предназначался для спасения жизни, позже он стал важным элементом подготовки десанта, а так же начал развиваться как спортивная дисциплина. Современный парашютный спорт включает в себя множество направлений, связанных с точным пилотированием купола и различными артистическими видами спорта. Одно из направлений – это точность приземления, которая входит в классический парашютизм, парашютно - горнолыжное двоеборье, парашютно – атлетическое многоборье, а так же паракросс, который является европейским аналогом многоборья.

Парашютное многоборье одна из дисциплин, которая начала развиваться еще при Советском Союзе, была очень популярной и носила массовый характер. В него входили: прыжки с парашютом на точность приземления, плавание вольным стилем 100м, легкоатлетический кросс 1500/3000м, стрельба из малокалиберной винтовки с расстояния 50 метров.

Преимущество многоборья заключается в объединении нескольких типов соревнований в пределах одного или разных видов спорта, что помогает определить многоплановость и универсальность подготовки участников. Особенность многоборья как спортивного состязания заключается в том, что победитель определяется не по одному, а по совокупности результатов, полученных в разных дисциплинах или упражнениях. К плюсам такого подхода можно отнести универсальный характер подготовки, развивающий множество физических навыков, а не только один. Это объясняет, почему многоборье присутствует в служебных структурах. Именно это объясняет, почему парашютное многоборье является отличным стартом в карьере для начинающего парашютиста. Обширная теоретическая подготовка, отличное знание строения парашютной системы и умение управления парашютом, колоссальная физическая подготовка развивает физические и моральные качества, а также чувство ответственности при работе в команде делают парашютно-атлетическое многоборье универсальным инструментом подготовки спортсменов

парашютистов высокого класса и универсальных специалистов в области парашютного спорта, как в гражданской авиационной деятельности, так и в военной сфере.

Помимо профессиональной среды развитие спортсменов идет и по другим направлениям. Это воспитание у подрастающего поколения активной жизненной позиции, патриотизма, чувства собственного достоинства, развитие личности, ориентирование на ведение здорового образа жизни, умение работать в коллективе, а также через пример взрослого поколения осмысление значимости выбора жизненного пути и привить любви к будущей профессии.

Во времена СССР наши спортсмены на протяжении долгих лет были самыми лучшими в парашютном многоборье на мировой спортивной арене. Так парашютно-атлетическое многоборье дало хороший старт многим профессиональным спортсменам в Советском Союзе и России. Нижегородская область тоже не является исключением. Подростки начинающие свой путь с ПАМ в Нижегородском АТСК «Сокол», показывающие высокие результаты по этой дисциплине, сейчас являются спортсменами парашютистами мирового класса.

И хотя после распада Советского Союза международные соревнования по атлетическому многоборью перестали проводиться - эта дисциплина живет и продолжает развиваться на территории России и странах ближнего зарубежья. Благодаря стараниям ФПС России и ряде неравнодушных людей из парашютного мира многоборье вновь хотят вывести на международный уровень. Так в 2018 году в России был проведен 1-й Международный Российский Пара-кросс (прыжки с парашютом на точность приземления, ориентирование и стрельба), включенный в план Международной авиационной федерации (FAI), прошедший совместно с Чемпионатом России по парашютно-атлетическому многоборью, а также парашютное пятиборье, объединившее эти две дисциплины. ПАМ продолжает развиваться и совершенствоваться, привлекая в свои ряды все больше молодежи.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Отличительной особенностью данной программы** является ее адаптация к условиям и специфике непрерывного тренировочного процесса в ГБОУ Нижегородском Кадетском Корпусе, благодаря доступности необходимых средств обучения. Формы и методы обучения, используемые в программе, позволяют подготовить спортивный и кадровый резерв среди подростков для целей парашютного спорта. Методом контроля выбрано участие в соревнованиях по парашютно-атлетическому многоборью как местного, областного, так и общероссийского уровня, а так же срезы на разных этапах подготовки по отдельным дисциплинам, входящим в данное спортивное направление. Программа определяется не только поиском наиболее эффективных способов достижения высоких спортивных результатов, но и физической готовности к службе в частях специального назначения вооруженных сил РФ, что так же сочетается с профилем данного учебного заведения.

**Адресат программы** - учащиеся Нижегородского кадетского корпуса Приволжского федерального округа имени генерала армии Маргелова В.Ф, рассчитана на пять лет обучения в 7, 8, 9, 10, 11 классах.

**Форма обучения** – очная, групповая, индивидуальная.

**Уровень программы** – продвинутый.

**Сроки реализации программы.** Время, отведенное на обучение по программе, составляет 5 лет. Практические занятия составляют большую часть программы. Летом проходят учебно-тренировочные сборы и соревнования.

Первый год обучения является вводным и направлен на первичное знакомство с теоретическими основами парашютизма совместно с практическим совершенствованием физических навыков в плавании и легкой атлетике.

Второй год обучение направлен на базовую теоретическую и практическую подготовку к самостоятельным прыжкам с парашютом, обучению основ свободного падения и продолжение совершенствования физических навыков. В конце второго года обучения, по результатам внутренних соревнований, будет происходить отбор в основной состав команды для дальнейшей спортивной парашютной подготовки.

Третий и четвертый год обучения будут направлены на подготовку обучающихся к основным этапам соревнований и совершенствования мастерства по всем трем дисциплинам, в том числе индивидуальную и групповую точность приземления. Физическое совершенствование 3 и 4 года обучение будет направлено на выполнение нормативов, для присвоения спортивных разрядов.

Пятый год обучения потребует для оттачивания мастерства основного состава команды, а также на профессиональное ориентирование в парашютном спорте.

#### **Формы организации деятельности обучающихся и режим занятий.**

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний воспитанников, при подготовке к сборам и соревнованиям можно делать больший упор на групповые (2-3) человека и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем и отдельных вопросов определяется автором программы в зависимости от сроков проведения учебно-тренировочных сборов, соревнований областного и всероссийского уровня.

Весь процесс обучения по программе можно условно разделить на следующие этапы:

1. Теоретическая подготовка. На данном этапе изучаются основы парашютизма, устройство парашютной техники и т.д. Основной формой проведения занятий являются лекции, беседы на которых педагог использует различный наглядный материал.

2. Практическая часть. На данном этапе изучаются особые случаи в воздухе и готовность к ним, обучение укладке спортивных парашютов, обучение свободному падению, управление парашютом типа «крыло», точности приземления и т.п. Форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия, беседы, сборы, соревнования. Для организации учебной деятельности используются групповые и индивидуальные методы обучения.

3. Общефизическая подготовка. На данном этапе уделяется внимание общей физической подготовке. Проходят тренировки по направлениям - плавание и бег.

**Режим занятий.** Занятия по общефизической подготовке (плавание и легкая атлетика) проходят 6 дней в неделю по 2 часа. Теоретическая и практическая подготовка 1 час по 2 раза в неделю по группам. Так же в практическую часть входят парашютные прыжки плано в выходные дни, в период летних каникул, учебно-тренировочных сборов и во время соревнований.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Целью данной программы является:**

- развитие знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования в парашютном спорте.
- развитие физических, психологических и моральных качеств;
- пропаганда и популяризация здорового образа жизни;

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- изучение теоретических основ парашютизма и прикладных видов спорта (плавание и кросс);

- изучение парашютных систем и отработка навыков по их укладке;
- изучение техники выполнения прыжков и отработка навыков точностного пилотирования парашюта типа «крыло»;
- изучение правил безопасности при выполнении прыжков;
- изучение особенностей работы организаций, осуществляющих парашютные прыжки и работу инструкторского состава.

Развивающие:

- развитие физических качеств, требующихся для выполнения нормативов в ПАМ и привлечению спортсмена к участию в соревнованиях;
- развитие волевых качества и психологической выносливости;
- развитие равновесия и координации движений;
- развитие внимания и памяти;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, умение принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- воспитывать патриотизм;
- формировать культуру здорового образа жизни;

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Парашютная Подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Введение в парашютный спорт	6	6	
1.3	Аэродром и авиационная техника	4	4	
1.4	Парашютно-атлетическое многоборье	4	4	
1.5	Парашютная техника и снаряжение	20	10	10
1.6	Теоретические основы прыжка с парашютом, погодные условия	20	10	10
1.7	Особые случаи, действия в особых случаях	10	4	6
1.8	Итоговое занятие	2	2	



	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>42</b>	<b>26</b>
2	<b>Раздел 2. Тренировки по плаванию</b>	272	4	268
3	<b>Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике</b>	204	4	200
	<b>ИТОГО</b>	<b>544</b>	<b>50</b>	<b>494</b>

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### Раздел 1. Парашютная Подготовка

#### 1.1 Вводное занятие.

Знакомство с группой. Общие характеристики вида спорта. Показ учебного фильма. Анкетирование.

#### 1.2 Введение в парашютный спорт.

Теория: История развития парашютизма. История развития парашютного спорта в России и мире. FAI. ФПС РФ. Специалисты. Виды парашютного спорта. Достижения и рекорды. Физическая подготовка. Допуск к парашютным прыжкам.

#### 1.3 Аэродром и авиационная техника.

Теория: Аэродром. Назначение. Авиационная деятельность. Аэроклубы. Авиационная техника. Виды. Техника для парашютных прыжков. Размещение парашютистов. Правила поведения на аэродроме и в самолете. Площадка приземления парашютистов. Особенности.

#### 1.4 Парашютно-атлетическое многоборье.

Теория: Особенности вида спорта. Соревнования. Нормативы. Звания. Достижения.

#### 1.5 Парашютная техника и снаряжение.

Теория: История создания парашюта. Классификация парашютов. Назначение. Парашют типа «крыло». Принцип действия. Конструкция парашютной системы. Особенности. Правила эксплуатации и регулировка. Документы. Страховый прибор. Назначение. Принцип действия. Экипировка. Требование. Шлем. Комбинезон. Очки. Высотомер. Строрез.

Обувь. Укладка парашюта. Организация места и принадлежности для укладки.

Практика: Знакомство с парашютной техникой, экипировкой. Демонстрация укладки парашюта типа «крыло».

1.6 Теоретические основы прыжка с парашютом, погодные условия.

Теория: Основные законы движения тел в воздухе. Основы аэродинамики. Подготовка к прыжку. Подъем на нужную высоту. Отделения от самолета. Свободное падение. Скорость. Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом. Осмотрительность в воздухе. Приземление. Погода и ее значение в парашютном спорте. Погодные явления. Скорость ветра и его влияние на прыжок с парашютом.

1.7 Особые случаи, действия в особых случаях.

Теория: Безопасность в парашютном спорте. Психологическая готовность. Виды особых случаев при прыжках с парашютом. Действия в особых случаях. Отцепка. Ввод в действие запасного парашюта.

Практика: Демонстрация действий в особых случаях. Разбор.

1.8 Итоговое занятие.

Подведение итогов за год, в том числе в наземных видах. Анкетирование. Опрос. План работы на лето.

## **Раздел 2. Тренировки по плаванию.**

Теория: Знакомство. Опрос. Соблюдение режима тренировок. Подготовка к тренировке. Правильное питание. Инструктаж по технике безопасности. Техника спортивного плавания, старты, повороты. Правила поведения во время соревнований. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине. Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования

старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время. План работы на лето.

### **Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике.**

Теория: Знакомство. Опрос. Здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение режима тренировок. Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересеченной местности. Особенности трассы. Правила поведения во время соревнований. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачета – бег 3000м на время. План работы на лето.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Парашютная Подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста.	8	4	4
1.3	Основы аэродинамики и физика свободного падения	12	10	2
1.4	Назначение, тактико-технические данные, конструкция парашютных систем и страхующих приборов	12	8	4
1.5	Теоретические основы элементов прыжка. Свободное падение.	20	10	10
1.6	Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Наземная отработка элементов прыжка.	10	4	6
1.7	Итоговое занятие	4	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>42</b>	<b>26</b>
2	<b>Раздел 2. Укладка спортивного парашюта</b>	136	12	124
3	<b>Раздел 3. Тренировки по плаванию</b>	272	4	268
4	<b>Раздел 4. Тренировки по легкой атлетике</b>	204	4	200

	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>62</b>	<b>618</b>
--	--------------	------------	-----------	------------

По итоговым результатам второго года обучения будет отбор спортсменов на программу обучения свободному падению. Летом будут организованы сборы.

## **Содержание учебного плана 2 год обучения**

### **Раздел 1. Парашютная Подготовка**

#### 1.1 Вводное занятие.

План работы на год. Тестирование.

#### 1.2 Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста.

Теория: Факторы психологической готовности. Необходимые знания и умения. Физическое здоровье. Общефизическая подготовка. Работа вестибулярного аппарата. Допуск к парашютным прыжкам. Необходимые документы.

Практика: Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

#### 1.3 Основы аэродинамики и физика свободного падения.

Теория: Основные параметры и физические свойства воздуха. Соппротивление воздуха. Атмосфера. Движения тел в воздухе. Аэродинамическая сила и ее составляющие. Подъемная сила крыла. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста.

1.4 Назначение, тактико-технические данные, конструкция парашютных систем и страхующих приборов.

Теория: Назначение, принцип действия и конструкция парашютов (парашютных систем) и приборов. Взаимодействие частей парашюта при раскрытии. Тактико-технические данные. Конструктивные особенности парашюта. Правила эксплуатации и регулировка парашютов. Подготовка и установка прибора на парашюте. Установка на приборе расчетной высоты и времени срабатывания. Порядок включения прибора при выполнении прыжков. Ошибки и неисправности прибора. Эксплуатация и хранение приборов. Заполнение документации.

#### 1.5 Теоретические основы элементов прыжка. Свободное падение.

Теория: Подготовка к прыжку. Линия стартового осмотра. Посадка в ЛА. Порядок размещения парашютистов в ЛА. Отделение от ЛА. Адаптация. Стабильное падение. Управление телом. Ввод в действие парашюта. Аэродинамическое качество крыла. Управление парашютом. Режимы. Пилотирование. Расчет точки приземления. Заход на площадку. Метеоусловия. Передвижение по аэродрому.

Практика: Наземная тренировка элементов свободного падения.

1.6 Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Наземная отработка элементов прыжка.

Теория: Действия парашютиста при аварийном покидании ВС. Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, несход чехла основного купола, нераскрытие ранца, непрекращающаяся стабилизация падения), перехлестывание купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение парашютистов в воздухе. Попадание парашютиста в восходящий и нисходящий потоки. Закрутка строп и раскачивание при снижении. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп. Действия парашютиста при приземлении на взлетно-посадочную полосу. Порядок раскрытия запасного парашюта.

Практика: Отработка отделения от самолета. Проверка раскрытия купола парашюта. Определение местоположения и точки вероятного приземления. Осмотр воздушного пространства для предотвращения схождения. Порядок управления куполом парашюта. Отработка приземления. Порядок гашения купола и сборки парашюта после прыжка. Отработка особых случаев в подвесной системе на стапелях. Сдача зачета.

1.7 Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Отбор на программу обучения свободному падению. План работы на лето.

## **Раздел 2. Укладка и подготовка парашютных систем.**

Принадлежности для укладки. Организация укладки. Правила укладки. Осмотр парашюта перед укладкой. Укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта. Правила надевания и подгонки парашюта (ПС). Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку или полетам. Особенности обслуживания парашютов (ПС). Сдача зачетов.

### **Раздел 3. Тренировки по плаванию.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Соблюдение режима тренировок. Правильное питание. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спортивного плавания. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине. Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время.

### **Раздел 4. Тренировки по легкой атлетике.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение режима тренировок. Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересеченной местности. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачета – бег 3000м на время.

### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Парашютная Подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие	2	2	

1.2	Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста	8	4	4
1.3	Документация спортсмена - парашютиста	4	2	2
1.4	Свободное падение	10	4	6
1.5	Планирующая парашютная система	8	8	
1.6	Прыжки с парашютом на точность приземления. Групповая точность приземления. Погодные условия	48	12	36
1.7	Типы и виды парашютных систем и особенности их укладки	30	10	20
1.8	Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий	12	2	10
1.9	Парашютный спорт. Правила Соревнований. Нормативы	6	6	
1.10	Итоговое занятие	8	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>52</b>	<b>84</b>
2	<b>Раздел 2. Тренировки по плаванию</b>	272	4	268
3	<b>Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике</b>	204	4	200
	<b>ИТОГО</b>	<b>612</b>	<b>60</b>	<b>552</b>

На третьем году обучения после допуска спортсменов к самостоятельным прыжкам с парашютом начинается обучение практической работы на точность приземления и подготовка к соревнованиям. По выходным в сентябре, октябре будут проводиться плановые прыжки по погоде. Также после сдачи зачетов спортсмен допускается к самостоятельной укладке основного парашюта типа «крыло». Летом будут организованы сборы для совершенствования навыков управления куполом, работы на точность приземления и подготовка к соревнованиям.

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

#### **Раздел 1. Парашютная Подготовка**

1.1 Вводное занятие.

Подведение итогов летней работы. План работы на год. Тестирование.

1.2 Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста.

Теория: Факторы психологической готовности. Индивидуальная беседа с каждым спортсменом, разбор прыжков. Осознанный страх. Психологическая подготовка к прыжку. Физическое здоровье. Общефизическая подготовка. Работа вестибулярного аппарата. Допуск к парашютным прыжкам.

Практика: Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

1.3 Документация спортсмена - парашютиста.

Практика: Заполнение необходимой документации.

1.4 Свободное падение.

Теория: Нюансы управление телом в свободном падении. Перемещение по горизонтали и вертикали. Горизонтальное и вертикальное вращение. Безопасность и осмотрительность в воздухе. Схождение. Наземные тренировки.

Практика: Наземная тренировка элементов свободного падения. Отработка особых случаев в свободном падении.

1.5 Планирующая парашютная система.

Теория: Аэродинамические силы крыла. Геометрические характеристики. Полная аэродинамическая сила и ее составляющие. Подъемная сила крыла. Лобовое сопротивление крыла. Аэродинамическое качество. Работа планирующей парашютной системы. Влияние ветра. Управление и режимы работы.

1.6 Прыжки с парашютом на точность приземления. Групповая точность приземления. Погодные условия.

Теория: Расчет прыжка. Определение точки отделения. Заход самолета на выброску. Построение маршрута планирования при прыжках на точность приземления. Силы ветра. Построение захода на цель. Особенности захода в сложных метеоусловиях. Групповые прыжки. Порядок отделения и построения «лестницы» в группе. Безопасность прыжков в группе.

Практика: Работа на точность. Групповая точность приземления. Выполнение парашютных прыжков по заданию.

1.7 Типы и виды парашютных систем и особенности их укладки.



Теория: Парашюты для точности приземления и особенности их укладки. Спортивные и студенческие парашютные системы. Укладка на весу и на земле. Характеристики ПС. Виды спорта. Запасные парашюты. Ранцы. Подвесная. Крепление к ранцу ОП и ЗП. КЗУ.

Практика: Тренаж по укладке ОП по темам.

1.8 Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий.

Теория: Повторение темы действия парашютиста в особых случаях. Порядок раскрытия запасного парашюта. Анализ парашютных происшествий. Причины и профилактическая работа.

Практика: Отработка особых случаев в подвесной системе на стапелях. Сдача зачета.

1.9 Парашютный спорт. Правила Соревнований. Нормативы.

Теория: Регламентирующие документы. Федерация парашютного спорта России. Правила вида спорта. Нюансы проведения соревнований. Нормативы. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Оформление документов.

1.10 Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Выполнение нормативов. Сдача зачетов. Беседа с родителями. Формирование команды. План работы на лето.

## **Раздел 2. Тренировки по плаванию.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Соблюдение режима тренировок. Правильное питание. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спортивного плавания. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине. Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники

плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время. Подготовка к соревнованиям.

### Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике.

Теория: Опрос по результатам летней работы. Здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение режима тренировок. Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересеченной местности. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачета – бег 3000м на время. Подготовка к соревнованиям.

#### 2.5 Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Парашютная Подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста	4	2	2
1.3	Документация спортсмена - парашютиста	4	2	2
1.4	Нюансы работы на точность приземления	10	5	5
1.5	Классификация парашютных системы и особенности их укладки	8	4	4
1.6	Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий	8	2	6
1.7	Подготовка к соревнованиям. Судейство	10	5	5
1.8	Плановые прыжки с парашютом	20		20
1.9	Итоговое занятие	2	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>24</b>	<b>44</b>
2	<b>Раздел 2. Тренировки по плаванию</b>	272	4	268

3	<b>Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике</b>	204	4	200
	<b>ИТОГО</b>	<b>544</b>	<b>32</b>	<b>512</b>

По выходным в сентябре, октябре, мае будут проводиться плановые прыжки по погоде. По завершению четвертого года обучения спортсмены проходят дополнительную парашютную подготовку во время спортивных сборов и готовятся принять участие в соревнованиях областного и всероссийского уровня.

## Содержание учебного плана 4 год обучения

### Раздел 1. Парашютная Подготовка

#### 1.1 Вводное занятие.

Подведение итогов летней работы. Разбор. Награждение. Присвоение разрядов.

#### 1.2 Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста.

Теория: Факторы психологической готовности. Индивидуальная беседа с каждым спортсменом, разбор прыжков. Осознанный страх. Психологическая подготовка к прыжку. Физическое здоровье. Общефизическая подготовка. Работа вестибулярного аппарата. Допуск к парашютным прыжкам.

Практика: Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

#### 1.3 Документация спортсмена - парашютиста.

Практика: Заполнение необходимой документации.

#### 1.4 Нюансы работы на точность приземления.

Теория: Построение маршрута планирования при прыжках на точность приземления. Силы ветра. Построение захода на цель при ветре 0-3 м/с, 4-6 м/с, 6 и более м/с. Методы обработки нулевой отметки. Особенности захода в сложных метеоусловиях. Групповые прыжки. Порядок отделения и построения «лестницы» в группе. Безопасность прыжков в группе.

Практика: Отработка на земле захода на цель при различных погодных условиях. Обработка «нуля».

#### 1.5 Классификация парашютных системы и особенности их укладки.

Теория: Парашюты для точности приземления. Спортивные и студенческие парашютные системы. Запасные парашюты. Тандемы.

Практика: Тренаж по укладке ОП и ЗП по темам.

1.6 Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий.

Теория: Повторение темы действия парашютиста в особых случаях. Порядок раскрытия запасного парашюта. Анализ парашютных происшествий. Причины и профилактическая работа.

Практика: Отработка особых случаев в подвесной системе на стапелях. Сдача зачета.

1.7 Подготовка к соревнованиям. Судейство.

Теория: Работа судей. Регламентирующие документы. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Оформление документов.

1.8 Плановые прыжки с парашютом.

Практика: Выполнение парашютных прыжков на точность приземления.

1.9 Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Выполнение нормативов. Сдача зачетов. Беседа с родителями. Формирование команды. План работы на лето.

## **Раздел 2. Тренировки по плаванию.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Соблюдение режима тренировок. Правильное питание. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спортивного плавания. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине. Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники

плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время.

### **Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение режима тренировок. Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересеченной местности. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачета – бег 3000м на время.

### **Учебно-тематический план 5 год обучения**

№	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Раздел 1. Парашютная Подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста	4	2	2
1.3	Работа на точность приземления. Разбор ошибок	8	5	3
1.4	Укладка запасных парашютов. Регулировка парашютной системы	10	2	8
1.5	Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий.	5	2	3
1.6	Руководящие документы. Работа аэроклуба. Работа инструкторского и руководящего состава	8	6	2
1.7	Подготовка к соревнованиям	4	4	
1.8	Плановые прыжки с парашютом	25		25
1.9	Итоговое занятие	2	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>25</b>	<b>43</b>
2	<b>Раздел 2. Тренировки по плаванию</b>	272	4	268
3	<b>Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике</b>	204	4	200
	<b>ИТОГО</b>	<b>544</b>	<b>33</b>	<b>511</b>

По выходным в сентябре, октябре будут проводиться плановые прыжки по погоде. По завершению пятого года обучения спортсмены проходят дополнительную парашютную подготовку во время спортивных сборов и готовятся принять участие в соревнованиях всероссийского уровня. Так же после выполнения нормативов и сдачи необходимых зачетов, спортсмен получает звание и допускается к работе в аэроклубе.

## **Содержание учебного плана 5 год обучения**

### **Раздел 1. Парашютная Подготовка**

#### 1.1 Вводное занятие.

Подведение итогов летней работы. Разбор. Награждение. Присвоение разрядов и званий.

#### 1.2 Психологическая и физическая готовность спортсмена-парашютиста.

Теория: Факторы психологической готовности. Индивидуальная беседа с каждым спортсменом, разбор прыжков. Осознанный страх. Психологическая подготовка к прыжку. Физическое здоровье. Общефизическая подготовка. Работа вестибулярного аппарата. Допуск к парашютным прыжкам.

Практика: Упражнения на развитие равновесия и координации движений.

#### 1.3 Работа на точность приземления. Разбор ошибок.

Теория: Индивидуальные беседы. Разбор ошибок. Нюансы работы в подвесной. Постановка ноги. Методы обработки нулевой отметки.

Практика: Отработка на земле захода на цель при различных погодных условиях. Обработка «нуля».

#### 1.4 Укладка запасных парашютов. Регулировка парашютной системы.

Практика: Укладка ЗП. Сдача зачетов. Особенности регулировки и ремонта парашютных систем.

1.5 Безопасность в парашютном спорте. Особые случаи, действия в особых случаях. Анализ парашютных происшествий.

Теория: Повторение темы действия парашютиста в особых случаях. Порядок раскрытия запасного парашюта. Анализ парашютных происшествий. Причины и профилактическая работа.

Практика: Отработка особых случаев в подвесной системе на стапелях. Сдача зачета.

1.6 Руководящие документы. Работа аэроклуба. Работа инструкторского и руководящего состава.

Теория: Руководящие документы, регламентирующие ПДП. Методика организации и проведения прыжков с парашютом. Инструкторский состав. Учет, правила хранения парашютной техники, имущества и снаряжения. Периодичность проведения регламентных работ, техосмотров и порядок допуска ПС. Квалификационные требования к инструктору.

Практика: Наблюдение за работой инструкторского состава на аэродроме.

1.7 Подготовка к соревнованиям.

Практика: Оформление документов.

1.8 Плановые прыжки с парашютом.

Практика: Выполнение парашютных прыжков на точность приземления.

1.9 Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Выполнение нормативов. Сдача зачетов. Беседа с родителями. Формирование команды. План работы на лето. Награждение. Присвоение разрядов и спортивных званий. Оформление документов. Допуск к укладке ПС и к работе в аэроклубе.

## **Раздел 2. Тренировки по плаванию.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Соблюдение режима тренировок. Правильное питание. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники спортивного плавания. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку сухожилий рук и ног. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для плавания кролем на животе. Упражнения для плавания кролем на спине.

Упражнения на координацию рук и ног в воде. Упражнения в воде для увеличения выносливости. Упражнения в воде для улучшения техники плавания и скоростных характеристик. Упражнения на совершенствования старта и поворота. Сдача зачета – плавание 100м на время.

### **Раздел 3. Тренировки по легкой атлетике.**

Теория: Опрос по результатам летней работы. Здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение режима тренировок. Техника безопасности во время тренировок на стадионе и пересеченной местности. Подведение итогов года. План работы на лето.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения для увеличения выносливости. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения скоростных характеристик. Сдача зачета – бег 3000м на время.

#### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

По окончании программы воспитанники должны обладать следующими знаниями и умениями.

<b>Знания</b>	<b>Умения</b>
<b>1 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- парашютный спорт, структура, организация, профессии;</li> <li>- историю развития парашютизма и парашютного спорта;</li> <li>- виды парашютного спорта, достижения и рекорды;</li> <li>- авиационная техника, аэродром, погодные условия;</li> <li>- парашютно - атлетическое многоборье, нормативы, соревнования;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проплывать в бассейне 100м не более 2 мин. вольным стилем на время, в том числе кролем, выполнять старт и повороты;</li> <li>- бегать 3000м на время не более 15 мин.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- парашютная техника, виды;</li> <li>- снаряжение;</li> <li>- предварительная подготовка к прыжкам, документация;</li> <li>- порядок проведения прыжка с парашютом;</li> <li>- особые случаи;</li> <li>- технику плавания кролем, старт, повороты;</li> <li>- особенности трассы при кроссе, технику дыхания.</li> </ul>	
<b>2 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- парашют типа «крыло», строение, конструкторские особенности ранцы, подвесной системы, крепление основного и запасного парашюта к ранцу, регламентные работы;</li> <li>- атмосфера и ее свойства;</li> <li>- аэродинамика парашюта и свободно падающего тела;</li> <li>- работа вестибулярного аппарата, упражнения на развитие равновесия и координации движений;</li> <li>- подготовка к прыжку, проверка на линии стартового осмотра снаряжения, поведение на аэродроме, стартовой площадке, в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укладывать парашют типа «крыло» основной;</li> <li>- четко выполнять действия в особых случаях;</li> <li>- самостоятельно выполнять все этапы прыжка с парашютом: отделение от ЛА, свободное падение, открытие парашюта, уметь четко выполнять команды;</li> <li>- управлять парашютом типа «крыло», заходить на посадку, приходить на площадку приземления;</li> <li>- надевать экипировку, подгонять под себя;</li> <li>- пользоваться страхующим прибором и высотомером;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- самолете, площадке приземления;</li> <li>- отделение от самолета;</li> <li>- особенности свободного падения;</li> <li>- процесс раскрытия парашюта, запасной парашют, страхующий прибор;</li> <li>- особенности управления парашютом типа «крыло», режимы;</li> <li>- поведение в воздухе, особенности захода на посадку, погодные условия;</li> <li>- особые случаи, происшествия;</li> <li>- допуск к выполнению прыжков с парашютом, медицинский допуск и страховой полис;</li> <li>- психологическая подготовка парашютиста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформлять рабочую книжку и документы на парашютную систему;</li> <li>- проплывать в бассейне 100м не более 1 мин. 30 сек. вольным стилем на время, в том числе кролем;</li> <li>- бегать 3000м на время не более 12 мин.</li> </ul>
<b>3 и 4 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия: «подъемная сила», угол атаки, профиль крыла, размеры, регулировки.</li> <li>- строение парашютной системы: типы, виды и нюансы их укладки;</li> <li>- план прыжка с парашютом, расчет прыжка по ветру, его скорости и направлению.</li> <li>- расчет точки отделения от ЛА, приземления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в команде, разбиваться по высоте, выполнять ряд фигур в свободном падении;</li> <li>- быть готовым к внештатным ситуациям и уметь их исправлять;</li> <li>- работать на точность приземления, приходить в мат и блин;</li> <li>- укладывать спортивные и студенческие парашюты, знать нюансы укладки парашютов по</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности прыжка с парашютом на точность приземления, правильное расположение в подвесной системе, требования к экипировке, правильная постановка ноги;</li> <li>- особенности работы на мат и блин;</li> <li>- групповая точность приземление, разбивка по высоте, работа в команде;</li> <li>- правила соревнований, судейства, нормативы, спортивные разряды;</li> <li>- документация спортсмена – парашютиста;</li> <li>- особые случаи при прыжках с парашютом, самостоятельный разбор внештатных ситуаций - анализ предпосылок и происшествий;</li> <li>- психологическая подготовка спортсмена – парашютиста, знать как справляться со стрессовыми ситуациями.</li> </ul>	<p>площади и типу применения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформлять все необходимые документы, в том числе допуск к самостоятельным прыжкам с парашютом, медицинский допуск и страховой полис;</li> <li>- выполнять нормативы для присвоения 1 разряда и выше;</li> <li>- проплывать в бассейне 100м вольным стилем не более 1мин 10с.</li> <li>- бегать 3000м не более 10мин 30с.</li> </ul>
<b>5 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности регулировки парашютной системы под себя;</li> <li>- особенности укладки запасного парашюта и установки прибора;</li> <li>- работу инструкторского состава, в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативы для присвоения КМС и выше;</li> <li>- работать на точность приземления, приходить в мат, блин, «ноль»;</li> <li>- проплывать в бассейне 100м</li> </ul>

<p>том числе проведение парашютной подготовки, проверка на линии стартового осмотра, действие выпускающего на борту ЛА, работу старшего укладчика ПС, риггера, работу на площадке приземления, работа рук. состава;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководящие документы, требования к организации и проведения парашютных прыжков и полетов;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований, работа судий.</li> </ul>	<p>вольным стилем не более 1мин 10с;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать 3000м не более 10мин 30с;</li> <li>- укладывать основные и запасные парашюты, устанавливать страхующий прибор.</li> </ul>
--	--

## 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Расчет часов по предметам обучения 1-5 год

№ п./п.	Предметы изучения	Кол-во часов в						
		неделю	год					Всего
			1	2	3	4	5	
1	Параютная подготовка	12	68	68	136	68	68	408
2	Укладка парашюта	4	0	136	0	0	0	136
3	Плавание	8	272					272
4	Легкая атлетика	6	204					204
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>						<b>1020</b>

#### ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

Разделы (год обучения/вид)		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Итого 16	
		1	2	3	4	5	6	7	8	К	9	10	11	12	13	14	15		16
1 год	Параютная П	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	32
	Плавание	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	128
	Легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	96
2 год	Параютная П	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	32
	Укладка	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	64
	Плавание	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	128
	Легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	96
3 год	Параютная П	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	64
	Плавание	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	128
	Легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	96
4 год	Параютная П	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	32
	Плавание	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	128
	Легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	96
5 год	Параютная П	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	32
	Плавание	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	128
	Легкая атлетика	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	96

#### ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

Разделы (год обучения/вид)		январь				февраль				март				апрель				май				Итого 34	
		К	К	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	К	27	28	29	30	31	32	33		34
1 год	Параютная П			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	68
	Плавание			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	272
	Легкая атлетика			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	204
2 год	Параютная П			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	68
	Укладка			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	136
	Плавание			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	272
	Легкая атлетика			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	204
3 год	Параютная П			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	136
	Плавание			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	272
	Легкая атлетика			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	204
4 год	Параютная П			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	68
	Плавание			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	272
	Легкая атлетика			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	204



- наблюдение за интересом ребят и их активности во время занятий, экскурсий при освоении программы, их вовлеченность в процесс, желание развиваться, совершенствоваться и осваивать более сложную программу;
- анализ результатов анкетирования входного контроля, проводимых опросов, бесед, зачетов, посещаемых тренировок, срезов, результатов освоения дополнительных программ и участия в соревнованиях;
- мониторинг (с занесением в дневник наблюдений) собственной оценки результатов освоения программы учащимися, тренировочного процесса по плаванию, легкой атлетике и парашютным прыжкам (в т.ч. точности приземления), ведение необходимой документации, тетрадей для записи, отзывов со стороны тренерского состава.

### Виды контроля

Время проведения	Год обучения	Форма и методы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	1 год обучения	Анкетирование и опрос с целью выявления интереса к парашютному спорту в целом, о спортивных успехах и желании развиваться в парашютном спорте. Беседа о планах работы в учебном году.
	2-5 год обучения	Беседа с целью подведение итогов летней работы, в том числе самостоятельной, участия в соревнованиях, награждения, вручение разрядных книжек и значков,

		<p>проверка ведения книжки спортсмена-парашютиста и документов на парашютную технику, допуск к самостоятельным прыжкам с парашютом (2ой год обучения). Планы работы в новом учебном году.</p>
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	1-5 год обучения	Наблюдение и мониторинг.
<b>Промежуточный контроль</b>		
По итогам освоения тем и дополнительных программ	1-5 год обучения	<p>Анализ результатов всевозможных форм контроля. Сдача зачетов по окончанию отдельных тем, полугодия, года, освоения практических навыков, таких как укладка парашютных систем и тренажи в подвесных системах для отработки особых случаев в воздухе.</p>
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	1 год обучения	<p>Беседа по итогам учебного года. План работы на лето – экскурсии, выезд на аэродром. Внутренние соревнования по плаванию и</p>



		<p>легкой атлетике.</p>
	<p>2 год обучения</p>	<p>Беседа по итогам учебного года. План работы на лето.</p> <p>Соревнования по итогам года по плаванию и легкой атлетике. Отбор ребят для прохождения программы обучения свободному падению. Сдача зачетов по укладке парашютных систем.</p> <p>Подготовка документов для парашютных прыжков.</p> <p>Беседа с родителями.</p>
	<p>3-5 год обучения</p>	<p>Беседа по итогам учебного года. Внутренние соревнования.</p> <p>Формирование команды.</p> <p>Отбор в основной состав команды. План работы на лето – подготовка к участию в сборах, соревнованиях.</p> <p>Подготовка к работе на аэродроме, выполнению нормативов. Подготовка</p>

		<p>документов для самостоятельных парашютных прыжков и участия в соревнованиях.</p> <p>Беседа с родителями.</p>
--	--	---

Формой подведения итогов реализации всей дополнительной общеобразовательной программы является участие детей в соревнованиях различного уровня, в том числе общероссийского, а также выполнение нормативов для присвоения спортивных званий. Дополнительным итогом завершения программы обучающимися будет получение допуска на самостоятельную укладку парашютных систем и начало работы ими в структуре аэроклуба.

## 2.4 Оценочные материалы

(приложение №1)

#### 4. Список литературы

1. Сборник программ по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (СПП-2010).
2. Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (РПП-2010)
3. Устав Федерации Парашютного Sports России, ред.28.02.2020г.
4. Правила вида спорта «Парашютный спорт» от «26» декабря 2016 г.
5. Гуськов А.С. Подготовка спортсменов-парашютистов. М., ДОСААФ СССР, 1979 г.
6. Смирнов В.А. Справочник инструктора-парашютиста. М., ДОСААФ СССР, 1989 г.
7. Серебрянников Г.Г. Парашютный спорт (учебное пособие). М., Патриот, 1990.
8. Псурцев П. Прыжки с парашютом. М., АСТ:ЛЮКС, 2005г.
9. Васина Б.С. Испытание небом. М., 2014г.
10. Кокунина Л.Х. Основы авиационной аэродинамики. М.НИИАУ, 1987г.
11. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. М., ДОСААФ СССР, 1966г.
12. Брайан Бурк. Управление куполом.
13. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский (и др.). Мн.: Тесей, 2005.
14. Плавание: Учебник для ин-тов физ.куль. М. Физкультура и спорт, 1979г.
15. Технические описания и инструкции по эксплуатации к парашютным системам.
16. Журнал РОСТО (ДОСААФ) «Авиация и спорт».
17. Всероссийский аэрокосмический журнал «Вестник Авиации и космонавтики».
18. Журнал SkyТек.
19. Журнал Авиакосмическая и экологическая медицина.

20. Программы первоначальной подготовки спортсмена-парашютиста.
21. Методическое пособие студента НРОО «ЦПС».
22. Интернет ресурсы:

<https://aviatus.ru/>

<https://skyjumper.ru/>

<http://ask-sevastopol.ru/docs.html>

<http://forum.parashut.com/forum.php>

<https://www.fpsrussia.ru/>

<https://www.skycentre.net/>