

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от «29» 08 2023 года № 92
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т.Д. Басиев



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 ноября 2022 года № 1030)*

Разработчик:

Мудрая Василиса Юрьевна, тренер-преподаватель
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:

Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

Содержание

1. Общие положения	5
1.1.Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»	5
1.2.Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7. План инструкторской и судейской практики	28
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3. Система контроля	37
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	37
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	40
4. Рабочая программа по виду спорта «парашютный спорт»	47
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
4.2. Учебно-тематический план	53
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»	60
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62

6.1. Требование к материально-технической базе	62
6.2. Требование к кадровому составу	69
6.3. Информационно-методические обеспечение	69
Приложение 1,2,3	72

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

И.П. – исходное положение

НП – этап начальной подготовки

УТЭ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

УМО – углубленный медицинский осмотр

ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Парашютный спорт» (далее - Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1030¹ (далее ФССП), а также в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации и приказом Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н.

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи при реализации Программы:

- обеспечение соответствия Программы по виду спорта «Парашютный спорт» требованиям ФССП и примерной Программе по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;

¹ Зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный номер № 71715)

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- спортивный отбор детей;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Программа разработана на следующих основополагающих принципах построения процесса спортивной подготовки:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Реализация дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Кемеровской области.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Параютный спорт (или скайдайвинг от англ. skydiving — в буквальном переводе «ныряние с небес») – вид авиационного спорта, в которой человек, экипированный парашютом, отделяется от летательного аппарата (самолета, аэростата и т.п.) и в воздухе в свободном падении и в планировании под куполом парашюта выполняет ряд движений (комплекс акробатических фигур и т.п.), с последующим приземлением.

С каждым годом парашютный спорт, становится все более популярными и доступными для населения видами проведения активного отдыха. Это связано, во-первых, с усовершенствованием парашютного снаряжения, а во-вторых, с модернизацией программ подготовки начинающих парашютистов.

Реалии развития парашютного спорта требуют внедрения подготовки начинающих парашютистов, в то же время требования безопасности остаются очень высокими. В процесс освоения внедряется использование различных тренажеров, в парашютном спорте – это вертикальный аэродинамический тренажер, или аэродинамическая труба, которая наиболее точно имитирует условия свободного падения; тренажер «Кузнечик», на котором отрабатывается правильная постановка ноги.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по парашютному спорту реализуется по следующим спортивным дисциплинам, согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

Таблица № 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер код дисциплины
Парашютный спорт	1620005411Я	аэротруба - акробатика вертикальная - 2	1620291811Я
		аэротруба - акробатика вертикальная - 4	1620301811Я
		аэротруба - акробатика групповая - 2	1620311811Я
		аэротруба – акробатика групповая - 4	1620321811Я
		аэротруба - фристайл	1620351811Я
		параски-двоеборье-командные соревнования	1620283811Я
		параски-двоеборье	1620153811Я
		параски-точность	1620163811Я

FS (formation skydiving) 2-WAY (ДВОЙКА) — это дисциплина аэротрубного спорта, построение фигур в свободном падении, при котором обучающиеся находятся в горизонтальном положении (падение на животе). «FS 2-WAY» самая скоростная дисциплина в групповой акробатике.

FS (formation skydiving) 4-WAY (ЧЕТВЁРКА) — это дисциплина аэротрубного спорта, в которой обучающиеся, находясь в положении на животе, создают формации вместе с товарищами по команде, состоящей из 4 человек.

VFS (vertical formation skydiving) 4 WAY- Направление набирало обороты по мере того, как все больше обучающихся имели доступ к вертикальным аэродинамическим трубам для обучения. Характеризуется высокой скоростью ветра, требует очень продвинутых лётных техник от всех четырех членов команды. Члены команды летают как в положении головой вниз, так и вверх, осуществляя захваты по описанным в правилах частям тела.

VFS 2 WAY- Направление где 2 члена команды на большой скорости берутся в захваты в соответствии с правилами, так же требует высокого уровня лётных техник.

Параплантно-горнолыжное двоеборье - наиболее новый зимний вид парашютного спорта, включающий в себя два спортивных упражнения: точность приземления и гигантский слалом.

Прыжки на точность приземления выполняются с высоты 1.200 метров на заснеженный склон горы в группе по 4 человека (мужская команда) и по 2 человека (женская команда). Обучающийся после раскрытия парашюта должен определить примерное направление ветра и рассчитать свою работу так, чтобы приземлиться точно в цель диаметром 2 сантиметра. При этом, первое касание должно быть определённой частью тела, а именно пяткой левой или правой ноги. На земле, на склоне горы, располагается надувной мат, в центре мата располагается электродатчик. При приземлении обучающегося в центр электродатчика, диаметром 2 сантиметра, на табло результатов загорается 0 см., если же обучающийся отклонился от центра – на табло загорается 1 см, или 2 см. до 30 см. Максимальный штрафной результат 30 см. На соревнованиях выполняются по восемь зачётных прыжков с парашютом на точность приземления.

Горнолыжная дисциплина «Гигантский слалом». Дистанция должна быть 900 - 1000 метров, перепад 200-250 метров.

Во время гигантского слалома обучающиеся успевают разогнаться до 80 км/ч. Ворота состоят из четырёх слаломных деревьев и двух флагов. Ворота должны быть попеременно красного и синего цвета. Обучающемуся даётся 2 попытки. Если обучающийся пропускает ворота – его дисквалифицируют. Побеждает тот, у кого в сумме двух попыток самое наименьшее время прохождения дистанции.

Параски (двоеборье) - участник, набравший наименьшую сумму очков в 2-х упражнениях, после окончания всех выполненных туров объявляется победителем.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» и представлены в таблице № 2.

В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании групп.

Таблица № 2

Параски			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	14	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1
Аэротрубные дисциплины			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «парашютный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «парашютный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт».

Набор может осуществляться по итогам сдачи вступительных нормативов, а также может осуществляться перевод обучающихся из других спортивных организаций на основании справки о прохождении этапа спортивной подготовки и копии приказа о присвоении спортивного разряда (если имеется).

Перевод обучающегося в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающихся на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и при необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, при обязательном соблюдении условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется с 1 сентября по 31 августа.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт», приведены в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом особенностей парашютного спорта (направления параски), возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Теоретические и практические занятия проходят в специально оборудованных помещениях. В процессе обучения применяются виды (формы) учебно-тренировочных занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

Занятия строятся по примерной схеме:

Вводная часть:

- а) постановка познавательной задачи;
- б) знакомство с особенностями физической подготовки юных обучающихся; целевой инструктаж по технике безопасности.

Основная часть:

- а) повторение пройденного материала;
- б) изложение нового материала;
- в) ответы на вопросы по изложенному материалу;
- г) практическая работа (групповые и индивидуальные занятия);
- д) обсуждение результатов практической работы (замечания, дополнения, обобщения).

Заключительная часть:

- а) определение степени выполнения поставленной задачи;

б) дополнительный акцент на существенных ошибках, допущенных как в групповых, так и в индивидуальных формах работы (если такие имеются);

в) замечания по грубым нарушениям техники безопасности, допущенных в ходе занятий (если такие имеются);

г) рекомендации для самостоятельной работы дома.

Данная схема является примерной и может видоизменяться от содержания материала, цели занятия, контингента обучающихся, их интереса, практических навыков и т. д.

Методы работы на занятии:

— словесный метод (беседа, рассказ, дискуссия и пр.);

— наглядный метод (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы или чертежа; экскурсии и пр.);

— практический метод (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Указанные методы используются на занятиях в комплексе, однако основное место на занятиях занимает практическая работа, в результате которой создается проект определенного назначения.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности с, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных и физкультурных мероприятий Кемеровской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

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

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

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного

плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана официальных спортивных и физкультурных мероприятий Кемеровской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований Кемеровской области.

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки:

- соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое;
- соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны согласовываться с задачами подготовки обучающегося на конкретном этапе соответствующего периода;
- цели участия обучающегося в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи;
- все соревнования годичного цикла необходимо подчинить задаче достижения пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований года.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования позволяют выявить возможность обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. К ним относятся как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования направлены на комплектование команд. Перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, который будет успешным на основных соревнованиях.

Подготовительные соревнования позволяют адаптироваться обучающимся к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Целью *основных соревнований* является достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Работа по индивидуальным планам.

- Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Индивидуальные учебно-тренировочные планы разрабатываются тренером-преподавателем для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Кемеровской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для

обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствовании спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Таблица № 6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-32	21-29	15-17	14 - 17	12 -14	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-19	20-23	23-26	15 – 20	10 – 13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-5	5-7	7-8	8 – 10	10 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	27-30	30 -35	35-40	35-40	42 – 54	45 – 55

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	27-30	25-27	10-15	10-15	10 - 15	10 - 15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 – 5	4-6	6 - 8	6 - 10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 2	2 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	6 – 7

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость группы (человек)					
		9	9	6	6	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	94	92	96	116
2.	Специальная физическая подготовка	47	75	120	160	225	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	23	51	75	100
4.	Техническая подготовка	84	125	135	255	388	524
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	104	95	95	122	150
6.	Инструкторская и судейская	-	-	22	22	51	75

	практика						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	29	29	48	62
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия и др.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свои спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
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.	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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или тренера-преподавателя.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения запрещенного метода, запрещенной субстанции.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План профилактических мероприятий составлен в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на информации, с которой должен быть ознакомлен обучающийся.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с Антидопинговым кодексом, своими правами в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. В учреждении разработан и реализуется

план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся на различных этапах знакомится со следующими нормативными документами:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

– формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

– опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

– раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

– формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Виды запрещенных веществ: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

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

запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке обучающегося, предусмотрено: первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними указан в таблице № 9.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с антидопинговыми правилами (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимися. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	сентябрь	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	сентябрь	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель
УТЭ(СС), ССМ, ВСМ	Контроль знаний по антидопинговым правилам (прохождение онлайн-курса) РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата обучающимся. Ответственный тренер-преподаватель
	Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	В течение года	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Проведение инструктажа по антидопинговому контролю, а также исходя из новых правил, обновленного запрещенного списка, или методических рекомендаций (лекции, беседы, индивидуальные консультации)	сентябрь	Ответственный тренер-преподаватель или ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями обучающегося (согласно антидопинговому кодексу)	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	сентябрь	Тренер-преподаватель
	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья	В течение года	Тренер-преподаватель

Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых обучающихся:

- искажение моральных ориентиров, отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание

вреда приносимому допингом здоровью обучающихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

– авторитет тренера-преподавателя – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями обучающихся и тренерско-преподавательского состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на юного обучающегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодёжного, но и спорта в целом.

– влияние отношения друзей и сверстников молодых обучающихся к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерско-преподавательского состава, отсутствие моральных принципов.

Целью антидопинговых мероприятий является сформировать у юных обучающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате этой работы должно создаться у юных обучающихся:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для себя, общества и спорта высших достижений;

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

– устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится лицами, проходящими спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора-методиста, помощника тренера-преподавателя и проведению занятий и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров,

самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в парашютном спорте терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения тренировочного занятия необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за выполнением упражнений и технических приемов другими обучающимися, анализировать технику выполнения элементов парашютного спорта, выявлять ошибки и находить способы их исправления.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние занимающегося, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке парашютистов любой квалификации: от начинающих до обучающихся высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающимся необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием

теоретических занятий с практическим их выполнением.

Примерный план инструкторской и судейской практики указан в таблице № 10.

Таблица № 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п\п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с обучающимися. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики по избранному виду спорта. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в учреждении	Участие в организации и проведении спортивных соревнований под руководством тренера - преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство спортивных соревнований	

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

– углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу;

– этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам углубленного медицинского осмотра. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раз в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Врачебно-педагогический контроль. Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку парашютистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья обучающегося. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером-преподавателем и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучающегося, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль. Обучая и готовя обучающегося к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в учебно-тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

– уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах;

– уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

– уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в

возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

- способность переносить учебно-тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности обучающегося.

Психологическая подготовка обучающихся будет успешна и продуктивна, если их осуществлять, учитывая специфику вида спорта «парашютный спорт» и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности - парашютист осознанно, с доверием принимает советы-указания;

- систематичности - планируемое тренером-преподавателем постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;

- всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;

- согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему учебно-тренировочного процесса.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика парашютного спорта и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;

- формирование у обучающихся мотивации достижений;

- применение воспитывающих воздействий для формирования личности обучающихся;

- формирование уверенности у парашютиста в реализации его возможностей;

- обучение приемам самоконтроля и саморегуляции;

- управление психическим состоянием обучающихся в учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;

- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;

- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок обучающегося, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь

многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы ученики, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки обучающегося. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих обучающихся и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при

осознании ее важности у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренер-преподавателя о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных обучающихся-парашютистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. После соревнований тренер-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренер-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Планы применения восстановительных средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, упражнений для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани: 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах учебно-тренировочного процесса, частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у обучающихся может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности обучающихся. Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «парашютный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго 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, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парашютный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «парашютный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- анкетирование, опрос, беседы дает большую информативность, если тренер-преподаватель сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у занимающихся;
- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера-преподавателя, то получение данных тестирования - от наличия аппаратуры.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль - это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества обучающегося: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если обучающийся увидит, что его информация помогла тренеру-преподавателю своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «парашютный спорт» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» представлены в таблице № 11;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парашютный спорт» представлены в таблице № 12;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парашютный спорт» представлены в таблице № 13;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парашютный спорт» представлены в таблице № 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины параски						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,2	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	-	8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	12
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины параски						
3.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	18	16
3.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			8	7	8	7

3.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
3.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны - горизонтальная фиксация положения туловища («ласточка»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		5	
3.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины						
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			25	20	25	20
4.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			3		3	

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «парашютный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины параски				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			24	14
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины				

2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6	6,2
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	14
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			20	14
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины параски				
3.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
3.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			12	10
3.4.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			10	8
3.5.	Прыжки с парашютом типа «крыло»	количество раз	не менее	
			50	
3.6.	Прыжок с приземлением в обозначенную зону. Разница точки приземления от центра обозначенной зоны не более 10 м	количество раз	не менее	
			1	
3.7.	Свободное падение	мин	не менее	
			30	
3.8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			8	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины				
4.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			16	14
4.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается	с	не менее	
			10	

	колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия		
4.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парашютный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины параски				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			42	20
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	20
3. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине параски				

3.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			20	22
3.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			13	11
3.3.	Исходное положение - вис хватом на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			14	12
3.4.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			12	11
3.5.	Прыжки с парашютом типа «крыло»	количество раз	не менее	
			500	
3.6.	Свободное падение Общая продолжительность	мин	не менее	
			180	
4. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине аэротрубные дисциплины				
4.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			23	20
4.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	8
4.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			13	16
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«парашютный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			44	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			24	22
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			14	13
2.3.	Исходное положение - вис хватом на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			15	13
2.4.	Стойка на руках на помосте гимнастическом	с	не менее	
			14	12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			15	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «парашютный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Этап начальной подготовки все периоды

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Возникновение и развитие парашютного спорта, дисциплины парашютного спорта
3	Качества, определяющие успешность занятий парашютным спортом
4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в летательном аппарате
5	Общие сведения о парашютной системе, отказах основного парашюта
6	Классификация парашютных систем
7	Технические характеристики парашютной системы
8	Наземные тренажеры
9	Парашютная терминология
10	Невербальные способы общения в небе
11	Основные элементы техники
12	Психология в парашютном спорте
13	Значение рационального питания
14	Пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя
15	Режим дня
16	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы)
17	Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в течении учебного года, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (велотренировка, подвижные игры, настольный теннис, волейбол, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Изучение и совершенствование техники прыжка с парашютом на точность приземления
4	Выполнение прыжков с парашютом на точность приземления
5	Совершенствование техники прохождения трассы «гигантского слалома»
6	Отработка техники постановки ноги в датчик на наземных тренажерах
7	Обучение укладке парашюта
8	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении техники постановки ноги в датчик
9	Судейская практика: работа в качестве помощника секретаря на фиксации результата

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
с 1 по 4 год

Теоретические занятия	
1	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды
2	Цель развития парашютного спорта в России
3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в летательном аппарате
4	Действия в чрезвычайных ситуациях
5	Тренаж отцепки
6	Классификация парашютных систем
7	Технические характеристики парашютной системы
8	Наземные тренажеры
9	Парашютная терминология
10	Невербальные способы общения в небе
11	Психология в парашютном спорте
12	Беседа по антидопингу
13	Обсуждение способов развития концентрации внимания
14	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внутренних и внешних препятствий (трудностей)
15	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
16	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
17	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы)
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (велотренировка, подвижные игры, настольный теннис, волейбол, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Выполнение упражнений специальной физической направленности
3	Выполнение прыжков с парашютом на точность приземления
4	Совершенствование техники прохождения трассы «гигантского слалома»
5	Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки
6	Отработка техники постановки ноги в датчик на наземных тренажерах
7	Укладка парашюта
8	Инструкторская практика: построение группы, проведение первой части разминки (ОФП), исправление замеченных ошибок в выполнении техники постановки ноги в датчик
9	Судейская практика: работа в качестве помощника секретаря на фиксации результата, ведение протоколов

**Этап совершенствования спортивного мастерства и
этап высшего спортивного мастерства**

Теоретические занятия	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Планирование участия в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, Мира
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения на аэродроме
4	Просмотр и обсуждение соревнований международного уровня по параски
5	Внутрикомандные взаимодействия
6	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы)
7	Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния обучающегося; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
8	Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер
9	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности обучающегося
10	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса
11	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
12	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
13	Психологические особенности выполнения первых и крайних прыжков на точность приземления на соревнованиях
14	Зачеты по теории
15	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общеспортивная подготовка: выполнение упражнений общеспортивной направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности
3	Совершенствование техники прыжков с парашютом на точность приземления
4	Совершенствование техники прохождения трассы «гигантского слалома»
5	Отработка техники постановки ноги в датчик на наземных тренажерах
6	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
7	Укладка парашюта на скорость
8	Контроль спортивной подготовленности
9	Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно)

10	Инструкторская практика: построение группы, сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на аэродроме и на горнолыжном комплексе
11	Судейская практика: работа в качестве судьи (контроль второй ноги), ведение протоколов

Для аэротрубных дисциплин - этап начальной подготовки 1-2 год

Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека
2	Аэродинамические дисциплины как вид спорта
3	История Аэродинамической трубы, История соревнований
4	Устройство и принципы Аэродинамической трубы
5	Техника безопасности
6	Требования к экипировке
7	Использование тренажёра (вертикальная аэродинамическая труба) в подготовке парашютистов
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
9	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
10	Закаливание организма
11	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом
12	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
13	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
14	Режим дня и питание обучающихся
15	Зачеты по теории
16	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (подвижные игры, настольный теннис, волейбол.); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Отработка подводящих упражнений в «накаточной зоне»
3	Выполнение упражнений специальной физической направленности
4	Изучение и совершенствование техники полётов на животе и спине
5	Изучение и совершенствование элементов в Аэродинамической трубе
6	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, помощь в исправлении замеченных ошибок

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
с 1 по 4 год

Теоретические занятия	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения Олимпийского движения

3	Режим дня и питание обучающихся
4	Физиологические основы Физической культуры
5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники
7	Психологическая подготовка
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
9	Правила вида спорта
10	Невербальные способы общения в аэротрубе и небе
11	Психология в парашютном спорте
12	Беседа по антидопингу
13	Обсуждение способов развития концентрации внимания
14	Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внутренних и внешних препятствий (трудностей)
15	Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха
16	Сердечно-сосудистая система, кровообращение; гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора
18	Зачеты по теории
19	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (подвижные игры, настольный теннис, волейбол); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
2	Отработка подводящих упражнений в «накаточной зоне»
3	Выполнение упражнений специальной физической направленности
4	Изучение и совершенствование техники полётов в положении «сит», «хэддаун»
5	Изучение и совершенствование элементов в Аэродинамической трубе
6	Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, помощь в исправлении замеченных ошибок
7	Построение фигур в аэродинамической трубе 2 way, 4 way
8	Построение фигур в аэродинамической трубе 2 vfs, 4 vfs
9	Отработка элементов программы Фристайл

**Этап совершенствования спортивного мастерства и
этап высшего спортивного мастерства**

Теоретические занятия	
1	Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Планирование участия в международных встречах, первенствах и чемпионатах
3	Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в аэродинамическом комплексе
4	Просмотр и обсуждение соревнований международного уровня по аэротрубным

	дисциплинам парашютного спорта
5	Разработка программ по дисциплине Фристайл
7	Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния обучающегося; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
8	Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер
9	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности обучающегося
10	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса
11	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом
12	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов; водные процедуры и естественные факторы природы как средства закаливания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
13	Психологические особенности первых и крайних полётных сессий в аэротрубе
14	Зачеты по теории
15	Подведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год
Практические занятия	
1	Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки
2	Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности
3	Совершенствование техники полётных навыков
4	Совершенствование техники двигательных элементов в аэротрубе
5	Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика)
6	Укладка парашюта на скорость
7	Контроль спортивной подготовленности
8	Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно)
9	Инструкторская практика: построение группы, сообщение о мерах безопасности, правилах поведения на аэродроме и на горнолыжном комплексе
10	Судейская практика: работа в качестве судьи (контроль второй ноги), ведение протоколов

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 5040/6240		
	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека	≈ 480/600	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Успехи российских обучающихся на крупнейших соревнованиях.
	Возникновение и развитие парашютного спорта, дисциплины парашютного спорта.	≈ 480/600	октябрь	История парашютного спорта, первые упоминания, основоположники, развитие по годам. Дисциплины парашютного спорта, их особенности. Рекорсмены России и Мира.
	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в летательном аппарате. Общие сведения о парашютной системе, отказах основного парашюта. Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы)	≈ 480/600	ноябрь	Свод правил последовательности исполнения действий обучающимся в штатных условиях и в экстренных ситуациях (выполнение четкое, рациональное, без паники). Изучение деталей парашютной системы, устройство механизма. Классификация отказов и последовательность действий «отцепки». Важность правильного заполнения парашютных книжек и паспортов на системы после каждого тренировочного дня.
	Классификация парашютных систем. Технические	≈ 480/480	декабрь	Парашютные системы - различие по параметрам. Изучение «составляющих» парашютной системы. Изучение парашютной терминологии: «конус возможности»,

характеристики парашютной системы. Парашютная терминология			«траверз», «глиссада», «створ», «термика», «речка», «кочерга» и т.д.
Невербальные способы общения в небе. Основные элементы техники.	≈ 180/180	январь	Освоение жестов невербального общения в небе («контроль высоты», «отдать ноги», «прогнуться», «расслабиться» и т.д.). Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности обучающихся. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления. Анализ техники ведущих обучающихся по кинопрограммам, видеофильмам. Основные элементы техники выполнения прыжков с парашютом (принятие правильной позы при постановке ноги в цель и пр.)
Психология в парашютном спорте	≈ 360/480	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Особенности психологического состояния при прыжках с парашютом - преодоление страха, волнения, тремора и пр.
Режим дня. Значение рационального питания. Пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя	≈ 360/480	март	Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм обучающегося.
Качества, определяющие успешность занятий парашютным спортом	≈ 480/600	апрель	Приоритетные качества, необходимые для укрепления роста результативности - собранность, сосредоточенность, целеустремленность и пр.
Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований	≈ 480/600	май	Правила соревнований по виду спорта «парашютный спорт» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение.

	Технические характеристики парашютной системы. Парашютная терминология	≈ 480/540	июнь	Повторение «составляющих» парашютной системы. Повторение парашютной терминологии: «конус возможности», «траверз», «глиссада», «створ», «термика», «речка», «кочерга» и т.д.
	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы)	≈ 480/540	июль	Проверка правильного заполнения парашютных книжек и паспортов на системы после каждого тренировочного дня.
	Зачеты по теории. Подведение итогов тренировок в течении учебного года, планы на следующий год	≈ 300/540	август	Зачеты по теории в письменном виде и дальнейшее их обсуждение. Индивидуальный разбор результативности повышения мастерства, установка целевой задачи с учетом анализа имеющихся ошибок на следующий год.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 5700/6720		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды	≈ 540/600	сентябрь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Спорт – явление культурной жизни. Процесс закаливания, восстановительные процедуры. Изучение нормативов по выполнению разряда и поэтапному переходу на более высокие ступени.
	Цель развития парашютного спорта в России	≈ 540/600	октябрь	Популяризация в обществе, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, использование высококвалифицированных обучающихся в спасательных работах и т.д.
	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в летательном аппарате.	≈ 540/600	ноябрь	Свод правил последовательности исполнения действий обучающимися в штатных условиях и в экстренных ситуациях (выполнение четкое, рациональное, без паники).

Действия в чрезвычайных ситуациях			
Классификация парашютных систем. Технические характеристики парашютной системы. Парашютная терминология. Тренаж отцепки	≈ 480/600	декабрь	Парашютные системы - различие по параметрам. Повторение «составляющих» парашютной системы. Повторение парашютной терминологии: «конус возможности», «траверз», «глиссада», «створ», «термика», «речка», «кочерга» и т.д. Повторение последовательных действий на тренаже отцепки.
Беседа по антидопингу	≈ 240/240	январь	Углубленное изучение препаратов, которые запрещены. Их влияние на физиологические процессы в организме.
Психология в парашютном спорте. Обсуждение способов развития концентрации внимания	≈ 540/600	февраль	Общая психологическая подготовка. Особенности психологического состояния при прыжках с парашютом - преодоление страха, волнения, тремора и пр. Включение в тренировочный процесс релаксирующей музыки и метадативных практик.
Свойства внимания, воля, преодоление внутренних и внешних препятствий	≈ 540/600	март	Устойчивость, концентрация, как составляющие внимания. Умение владеть своими эмоциями для совершения обдуманых действий.
Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха	≈ 540/600	апрель	Организм - как целостная система. Сбалансированный режим нагрузок и отдыха для предотвращения сбоев в психическом и физическом здоровье.
Сердечно-сосудистая система, кровообращение	≈ 480/480	май	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	Психологическая подготовка	≈ 480/600	июнь	Общая психологическая подготовка. Особенности психологического состояния при прыжках с парашютом - преодоление страха, волнения, тремора и пр.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 420/600	июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы). Зачеты по теории. Подведение итогов тренировок в течении учебного года, планы на следующий год	≈ 360/600	август	Проверка правильного заполнения парашютных книжек и паспортов на системы после каждого тренировочного дня. Зачеты по теории в письменном виде и дальнейшее их обсуждение. Индивидуальный разбор результативности повышения мастерства, установка целевой задачи с учетом анализа имеющихся ошибок на следующий год.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства/ на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 9000/9960		
Этап совершенствования спортивного мастерства / Этап высшего спортивного мастерства	Планирование участия в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, Мира	≈ 840/960	сентябрь	Ознакомление обучающихся с нормативами Международных соревнований, выделение лидирующих обучающихся, мотивация.
	Просмотр и обсуждение соревнований международного уровня по параски. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения на аэродроме.	≈ 780/960	октябрь	Повторение требований правил поведения на аэродроме, мер безопасности. Анализ просматриваемых видеофильмов, сравнение техник различных обучающихся, индивидуальный ориентир членов команды по схожести в работе, на определенного лидирующего обучающегося Мира.

	Внутрикомандные взаимодействия	≈ 780/960	ноябрь	Главенствующая роль сбалансированных отношений между членами команды, взаимопомощь и поддержка, эмпатия, уважение, соблюдение субординации.
	Психологическая подготовка. Психологические особенности выполнения первых и крайних прыжков на точность приземления на соревнованиях	≈ 600/600	декабрь	Общая психологическая подготовка. Особенности психологического состояния при прыжках с парашютом - преодоление страха, волнения, тремора и пр. Приблизительно правильный подход к ответственности при выполнении первых и крайних прыжков с парашютом на точность приземления.
	Углубление знаний по вопросам самоконтроля	≈ 300/300	январь	- «самоконтроль», необходимость ведения дневника; - показатели общего состояния обучающегося; - анализ результатов самоконтроля, выводы; - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности обучающегося	≈ 780/720	февраль	Выгорание, депрессия, апатия, минимальные травмы, заболевания (ОРВИ). Способы возвращения к хорошей психической и физической форме.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 780/900	март	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

	Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма в процессе занятий	≈ 840/960	апрель	Использование специальных тренажеров («аэродинамическая труба», «кузнечик»), велокроссы, постепенное увеличение нагрузок, дыхательная гимнастика.
	Сведения о принципах построения питания, нормах потребления в зависимости от энергозатрат	≈ 840/900	май	Значение отдельных пищевых веществ, минералов и витаминов; питьевой режим; вспомогательные средства энергетического обеспечения (горький шоколад, глюкоза и т.д.).
	Темперамент - индивидуальные особенности личности, характер	≈ 840/900	июнь	Влияние личностных особенностей на индивидуальный результат, на взаимодействие в команде, с тренер-преподавательским составом, с руководством.
	Учет восстановительных процессов при организации учебно-тренировочного процесса	≈ 780/900	июль	Необходимость восстановительных процедур (массаж, сауна, водные процедуры и пр.) для полноценного функционирования организма при постоянном тренировочном процессе.
	Заполнение и контроль документов (парашютная книжка, паспорта на системы). Зачеты по теории. Подведение итогов тренировок в течении учебного года, планы на следующий год	≈ 840/900	август	Проверка правильного заполнения парашютных книжек и паспортов на системы после каждого тренировочного дня. Зачеты по теории в письменном виде и дальнейшее их обсуждение. Индивидуальный разбор результативности повышения мастерства, установка целевой задачи с учетом анализа имеющихся ошибок на следующий год.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт» 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 (направление параски и аэротруба) вида спорта «парашютный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап поступающий должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений, разносторонней физической подготовке.

Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо проверить состояние, исправность инвентаря и оборудования.

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

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

На практических занятиях обучающиеся изучают и совершенствуют технику полётов и тактику выполнения элементов в аэротрубе и прыжков с парашютом на точность приземления, прохождения трассы гигантского слалома, овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

Перед учебно-тренировочными занятиями обязательно проведение инструктажа занимающихся по охране труда.

Требования безопасности на аэродроме

1. Нахождение на аэродроме разрешается только в присутствии тренер-преподавательского состава.
2. Нахождение в технических помещениях аэродрома запрещено.
3. Нахождение на стоянке самолетов запрещено.
4. Нахождение на площадке приземления запрещено.
5. Все действия по выдаче спортивной экипировки, инвентаря

производит только тренер-преподавательский состав.

6. Прохождение медицинского контроля, запись в плановой таблице прыжков с парашютом.

7. Прохождение тренажа отцепки.

8. Перед началом прыжков с парашютом на точность приземления необходимо проверить, что все украшения, заколки, часы, браслеты – сняты, высотомеры и электронные страхующие приборы включены. Проверка экипировки на предмет годности.

9. Прохождение линии осмотра.

10. Подход к летательному аппарату после команды.

Для Аэротрубных Дисциплин

Требования безопасности в аэродинамическом комплексе

1. Нахождение в аэродинамическом комплексе разрешается только в присутствии инструкторского состава комплекса.

2. Нахождение в технических помещениях аэродинамического комплекса запрещено.

3. Все действия по выдаче спортивной экипировки, инвентаря производит только инструкторский состав. Самостоятельно брать экипировку, и инвентарь запрещено.

4. Нахождение в предполетной зоне, а также рабочей зоне ВАТ допускается только с разрешения и в присутствии тренера-преподавателя.

5. После начала занятий и перед полетом необходимо проверить, что все украшения, заколки, часы, браслеты – сняты, молнии на экипировке застегнуты, беруши вставлены в уши и обеспечивают безопасное нахождение в рабочей зоне ВАТ, шлем подобран по размеру, застегнут, шнурки на обуви завязаны.

6. Все передвижения по аэродинамическому комплексу выполняются только с разрешения инструкторского состава.

7. Вход-выход в предполетную зону, а также в рабочую зону ВАТ выполняется только под контролем инструктора.

8. Команду на начало и окончание тренировки подает инструктор либо тренер-преподаватель.

9. Все действия в рабочей зоне ВАТ, упражнения выполняются под контролем инструктора. Самостоятельно осваивать новые упражнения, выполнять действия в полете запрещено.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно - профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для обучающихся, так и для зрителей.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-технической базе

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

- наличие мастерской, оснащенной станками, специальным инвентарем;
- наличие помещения ангарного типа;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице № 16;
- обеспечение спортивной экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в таблице № 17;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Аэротрубные Дисциплины

Помещение:

- Учебный класс, аэродинамический комплекс, раздевалки.

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины параски			
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1

2.	Высотомер	штук	20
3.	Громкоговоритель	штук	1
4.	Двухместная парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют) начальной подготовки для совершения тандем-прыжков	штук	3
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Инструменты для укладки парашютов	комплект	10
7.	Макет двери летательного аппарата	штук	1
8.	Макет (учебный) парашютной системы	штук	2
9.	Механический страхующий прибор	штук	10
10.	Оптическое устройство наблюдения	штук	1
11.	Парашютная система (ранец, основной парашют, запасной парашют)	штук	20
12.	Парашютный трамплин	штук	1
13.	Радиостанция портативная	штук	10
14.	Сигнализатор высоты электронный	штук	20
15.	Стапель для учебных подвесных систем	штук	1
16.	Стропорез	штук	23
17.	Телевизионный монитор	штук	3
18.	Указатель направления ветра	штук	1
19.	Указатель направления приземления	штук	1
20.	Укладочное полотнище	штук	10
21.	Устройство определения силы ветра	штук	1
22.	Учебная подвесная система	штук	5
23.	Электронный страхующий прибор	штук	23
24.	Электронная автоматическая система измерения результатов прыжков на точность приземления (с двумя датчиками)	штук	1
25.	Тренажер для наземной тренировки («кузнечик»)	штук	1
26.	Поролоновый мат для приземления с двумя сменными чехлами (диаметр 5 м, высота 0,3 м)	штук	1
27.	Флаг на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	80
28.	Термометр наружный	штук	2
29.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	1

30.	Палки горнолыжные	пар	15
31.	Лыжи горные	пар	15
32.	Крепления горнолыжные	комплект	15
33.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	2
Для спортивной дисциплины азотрубные дисциплины			
34.	Весы (до 200 кг)	штук	1
35.	Доска информационная	штук	1
36.	Телевизионный монитор	штук	3
37.	Видеокамера или экшн-камера	штук	10
38.	Тележка для наземной отработки элементов свободного падения	штук	12
39.	Пояс утяжелительный	штук	10

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

8.	Шлем защитный (жесткий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Шлем защитный (мягкий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины аэротрубные дисциплины											
10.	Комбинезон для полетов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Очки защитные для полетов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для полетов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шлем защитный (жесткий)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

6.2. Требования к кадровому составу

Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами:

– «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

– «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

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

6.3. Информационно-методическое обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081 -р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана

мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. \ Боген М.М. – М.: Физкультура и спорт. 1985.

11. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. \ Бойко В.В. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

12. Волобуева И.В. Анализ ошибочных действий начинающих парашютистов, обучающихся свободному падению по ускоренной программе 62 \ И.В. Волобуева \ Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСиТ, 2009. № 1 (15).

13. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. \ Гавердовский Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с., ил.

14. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. – К.: Здоров'я, 1984.

15. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986.

16. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988.

17. Зациорский В.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 4.

18. Леевик Г.Е., Личность и деятельность обучающегося-парашютиста. – М.: ДОСААФ, 1986.

19. Руководство по организации и проведению теоретического и летного обучения в авиационных организациях ДОСААФ СССР. – Москва: Издательство ДОСААФ, 1985. - 95с. 5. Платонов В.Н. Система подготовки обучающихся в олимпийском спорте. Общая теория и ее

практические приложения. – К.: Олимпийская литература. 2004 г.

20. Смирнов В.А. Справочник инструктора-парашютиста. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1989.

21. Шерман Д.Д., Основы психофизиологического и врачебного контроля в парашютном спорте. - М.: Издательство ДОСААФ, 1976.

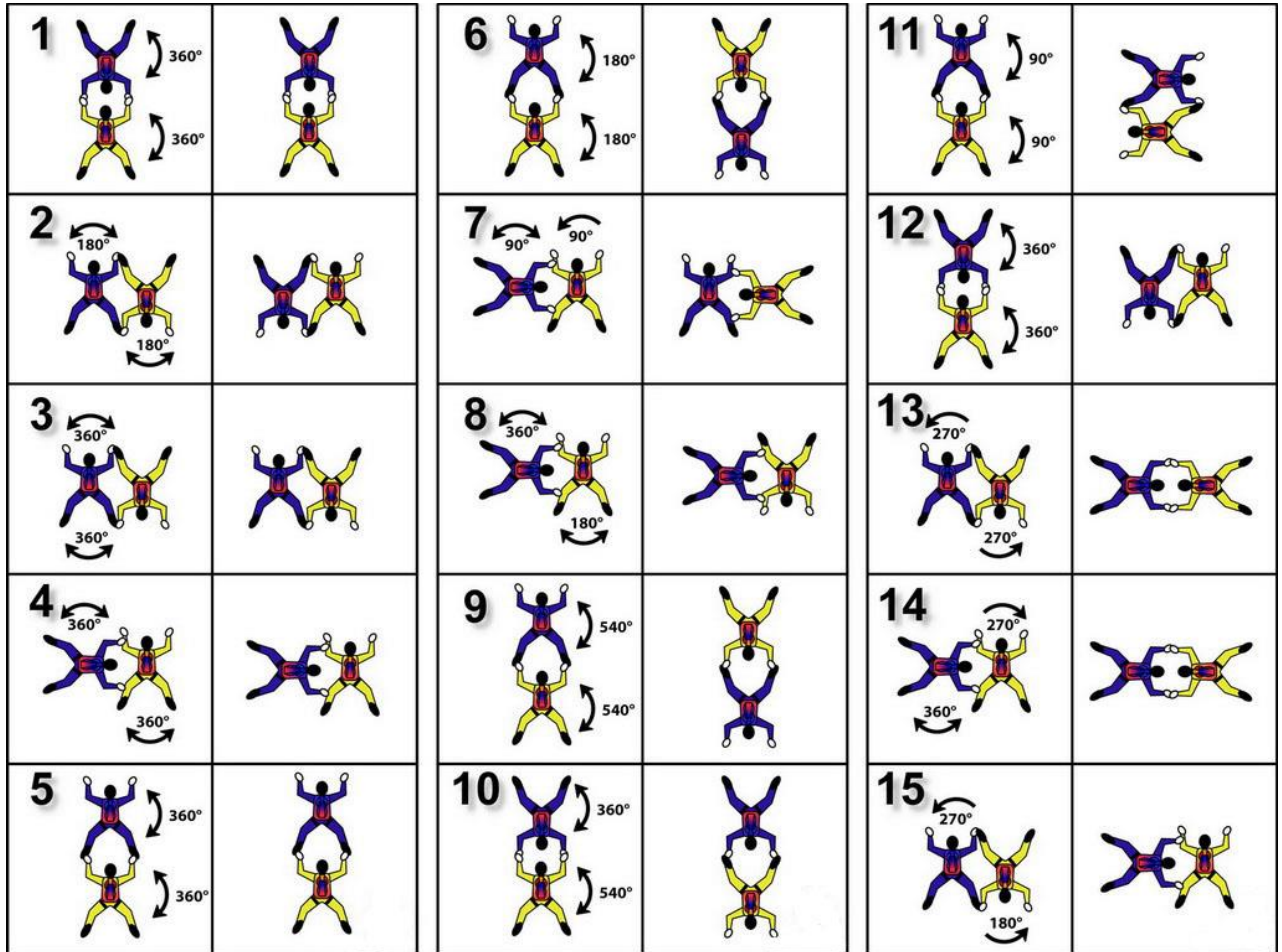
Список интернет - ресурсов:

1. <https://www.fpsrussia.ru/> - ФПСР (Федерация парашютного спорта России)
2. <http://www.wada-ama.org/en/> - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
3. <http://www.rusada.ru/> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

БЛОКИ АГ2



Блоки и фигуры для аэротруба - акробатика вертикальная – 2 (VFS2)**1. Ориентация спина, живот:**

1.1. Звезда на животе – оба обучающегося лежат на животе. Обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.

1.2. Звезда на спине – оба обучающегося лежат на спине. Обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.

1.3. Закрытый аккордеон на животе – оба обучающегося лежат на животе. Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой одноименной ноги партнера.

1.4. Смешанный закрытый аккордеон – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой разноименной ноги партнера.

1.5. Открытый аккордеон на спине – оба обучающихся лежат на спине. Выполняется захват одноименной руки партнера.

1.6. Смешанный открытый аккордеон – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Выполняется захват разноименной руки партнера.

1.7. Боковина на спине – оба обучающихся лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками руки и ноги другого обучающегося.

1.8. Смешанная боковина – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками руки и ноги другого обучающегося (рука и нога должны быть с одной стороны тела).

1.9. Кот на спине – оба обучающегося лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками одноименных ног другого.

1.10. Смешанный кот – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками разноименных ног другого.

1.11. Ступенька на спине – оба обучающихся лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват одной рукой разноименной ноги другого (правая-левая или левая-правая).

1.12. Захват-360-захват - Выполняется и распускается открытый аккордеон на спине (1.5.). Далее каждый обучающийся выполняет разворот на 360°, после чего открытый аккордеон на спине выполняется еще раз.

1.13. Над/Под - Выполняется и распускается открытый аккордеон на спине (1.5.). Тело обучающегося А поднимается над телом обучающегося Б, далее тело обучающегося Б поднимается над телом обучающегося А, после чего открытый аккордеон на спине выполняется еще раз.

Блоки и фигуры для «аэротруба» - «акробатика вертикальная – 2»

1. Ориентация спина, живот:

1.1. Звезда на животе – оба обучающихся лежат на животе. Обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.

1.2. Звезда на спине – оба обучающегося лежат на спине. Обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.

1.3. Закрытый аккордеон на животе – оба обучающегося лежат на животе. Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой одноименной ноги партнера.

1.4. Смешанный закрытый аккордеон – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой разноименной ноги партнера.

1.5. Открытый аккордеон на спине – оба обучающихся лежат на спине. Выполняется захват одноименной руки партнера.

1.6. Смешанный открытый аккордеон – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Выполняется захват разноименной руки партнера.

1.7. Боковина на спине – оба обучающихся лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками руки и ноги другого обучающегося.

1.8. Смешанная боковина – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками руки и ноги другого обучающегося (рука и нога должны быть с одной стороны тела).

1.9. Кот на спине – оба обучающихся лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками одноименных ног другого.

1.10. Смешанный кот – один обучающийся лежит на животе, второй – на спине. Один обучающийся выполняет захват двумя руками разноименных ног другого.

1.11. Ступенька на спине – оба обучающихся лежат на спине. Один обучающийся выполняет захват одной рукой разноименной ноги другого (правая-левая или левая-правая).

1.12. Выполняется и распускается открытый аккордеон на спине (1.5.). Далее каждый обучающийся выполняет разворот на 360°, после чего открытый аккордеон на спине выполняется еще раз.

1.13. Выполняется и распускается открытый аккордеон на спине (1.5.). Тело обучающегося А поднимается над телом обучающегося Б, далее тело обучающегося Б поднимается над телом обучающегося А, после чего открытый аккордеон на спине выполняется еще раз.

2. Ориентация головой вверх.

- 2.1. Одиночный захват – захват разноименной руки партнера
- 2.2. Двойной захват лицом внутрь – обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.
- 2.3. Двойной захват лицом наружу – обучающиеся выполняют захват обеих разноименных рук друг друга.
- 2.4. Кисть к стопе – один обучающийся одной рукой выполняет захват разноименной стопы другого.
- 2.5. Кисти к стопам – один обучающийся двумя руками выполняет захват обеих разноименных стоп другого.
- 2.6. Стопы к коленям – один обучающийся двумя стопами выполняет касание верхней части обеих разноименных ног другого обучающегося.
- 2.7. Тотем – оба обучающихся смотрят в одном направлении. Один обучающийся двумя стопами касается одноименных плеч другого обучающегося.
- 2.8. Стопа к стопе – каждый обучающийся одной стопой выполняет касание одноименной стопы другого обучающегося.
- 2.9. Двойной спок – каждый обучающийся одной рукой выполняет захват макушки партнера.
- 2.10. Выполняется захват одноименной руки партнера. Далее каждый обучающийся выполняет разворот на 360° , после чего первоначальный захват выполняется еще раз.
- 2.11. Выполняется захват одноименной руки партнера. обучающийся А сохраняет направление, в это время обучающийся Б выполняет облет на 360° вокруг обучающегося А, после чего первоначальный захват выполняется еще раз.
- 2.12. Выполняется захват одноименной руки партнера. Каждый обучающийся выполняет сальто вперед или сальто назад, после чего первоначальный захват выполняется еще раз.
- 2.13. Выполняется захват одноименной руки партнера. Тело обучающегося А поднимается над телом обучающегося Б, далее тело обучающегося Б поднимается над телом обучающегося А, при этом оба обучающегося сохраняют одинаковое направление, после чего первоначальный захват выполняется еще раз.

3. Смешанная ориентация - головой вверх и головой вниз:

- 3.1. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой - головой вниз. Выполняется захват разноименной руки партнера.
- 3.2. Оба обучающихся находятся в ориентации головой вниз. Лицом друг к другу выполняется захват разноименных рук партнера.
- 3.3. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой - головой вниз. Лицом друг к другу выполняется захват одноименных рук партнера.
- 3.4. Оба обучающихся находятся в ориентации головой вниз.

Отвернувшись друг от друга, партнеры выполняют захват разноименных рук друг друга.

3.5. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх», другой – головой вниз. Обучающийся в ориентации головой вверх выполняет захват двумя руками головы обучающегося в ориентации головой вниз.

3.6. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – «головой вниз». Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой головы другого.

3.7. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Каждый обучающийся выполняет касание одной стопой одноименной стопы партнера.

3.7. Ступенька – оба обучающихся находятся в ориентации головой вниз. Один обучающийся выполняет захват одной рукой разноименной ноги другого обучающегося.

3.8. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Каждый обучающийся выполняет захват одной рукой одноименной ноги другого обучающегося.

3.9. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Обучающийся в ориентации головой вниз выполняет захват двумя руками каждой из одноименных стоп партнера.

3.10. Выполняется фигура 3.9., после чего захваты распускаются. обучающийся в ориентации головой вверх переходит в ориентацию головой вниз, а обучающийся в ориентации головой вниз переходит в ориентацию головой вверх. Выполняется новая фигура, в которой оба партнера находятся в новой ориентации.

3.11. Оба обучающихся находятся в ориентации головой вниз. Выполняется захват одноименной руки партнера и распускается. Далее каждый обучающийся выполняет разворот на 360° , после чего первоначальный захват выполняется еще раз.

3.12. Оба обучающихся находятся в ориентации головой вниз. Выполняется захват одноименной руки партнера. Обучающийся А сохраняет направление, а в это время обучающийся Б выполняет облет 360° вокруг обучающегося А, после чего первоначальный захват выполняется еще раз.

3.13. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Выполняется захват одноименной руки партнера и далее распускается. Каждый обучающийся делает сальто вперед или сальто назад, после чего первоначальный захват выполняется еще раз.

3.14. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Выполняется захват одноименной руки партнера и далее распускается. Обучающийся в ориентации головой вниз опускается под обучающегося в ориентации головой вверх и выполняет половину сальто вперед, переходя в ориентацию головой вверх, в то время как

обучающийся в ориентации головой вверх поднимается над обучающимся в ориентации головой вниз и делает половину сальто вперед, переходя в ориентацию головой вниз. В новой ориентации первоначальный захват выполняется еще раз.

3.15. Один обучающийся находится в ориентации головой вверх, другой – головой вниз. Выполняется захват одноименной руки партнера и далее распускается. Обучающийся в ориентации головой вверх опускается под обучающегося в ориентации головой вниз и делает половину сальто назад, переходя в ориентацию головой вниз, в то время как обучающийся в ориентации головой вниз поднимается над обучающимся в ориентации головой вверх и делает половину сальто назад, переходя в ориентацию головой вверх. В новой ориентации первоначальный захват выполняется еще раз.