МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ»

Программа принята
На тренерском совете
« 24» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту»
Александров Т.Е. _____
Приказ №28п от «25» апреля 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Парашютный спорт», утверждённого приказом №1030 от 21.11.22г. Министерства спорта Российской Федерации.
Срок реализации: бессрочно.

2023г.

Содержание

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика парашютного спорта

1.2. Отличительные особенности парашютного спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по парашютному спорту

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по парашютному спорту

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.5. Предельные тренировочные нагрузки. Режимы тренировочной работы

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.9. Структура годичного цикла. Объем индивидуальной спортивной подготовки

2.10. Структура годичного цикла

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля

- 3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования
- 3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование
- 3.5.3. Врачебно-педагогический контроль
- 3.5.4. Углубленное медицинское обследование

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

- 3.7.1. Психорегуляция
- 3.7.2. Релаксация
- 3.7.3. Другие методики

3.8. Планы применения восстановительных средств

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в парашютном спорте

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

4.3. Виды контроля спортивной подготовки

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список библиографических источников

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Парашютизм (или **скайдайвинг** от англ. *sky diving* — в буквальном переводе «ныряние с небес») — один из видов авиационного спорта, связанный с применением парашютов. Цели и задачи парашютизма постоянно менялись. Если первоначально парашют предназначался для спасения жизни, позже он стал важным элементом подготовки десанта. Современный парашютный спорт включает в себя действия связанные с точным пилотированием купола (точность приземления и свуп), различные артистические виды спорта (фристайл), перестроения в свободном падении (групповая акробатика и фрифлай).

Парашютный спорт – вид авиационного спорта, спортивная дисциплина, в которой человек, экипированный парашютом, отделяется от летательного аппарата (самолета, аэростата и т.п.) и в воздухе в свободном падении и в падении / планировании под куполом парашюта выполняет ряд движений (комплекс акробатических фигур и т.п.), с последующим приземлением. Для успешного приземления спортсмену необходим парашют.

В свободном падении парашютист находится очень короткое время. При прыжке с 4000 тысяч метров на прыжок уходит всего 60 секунд. Скорость падения парашютиста, в среднем, 50-60 м/сек (или 180-200 км/ч). Благодаря такой скорости парашютист имеет возможность свободно передвигаться в воздухе, используя в качестве "руля" те или иные части своего тела (руки, ноги и т.д.).

Виды парашютного спорта:

- Классический парашютизм (комплекс индивидуальной акробатики и точность приземления)
- Групповая акробатика и построение формаций
- Купольная акробатика
- Фристайл
- Фрифлаинг
- Скайсёрфинг
- Свуп
- Бейсджампинг
- Полёты в вингсьюте
- Парашютно-атлетическое многоборье
- Пара-Ски

Прыжки на точность приземления – парашютные прыжки точно в середину специально обозначенного на земле круга. Это самый старый из видов парашютного спорта. Прыжки на точность приземления появились в 60-е годы, когда появились первые управляемые круглые парашюты. Тогда задачей было приземление в 100-метровый круг. Отклонение на 80 метров считалось неплохим результатом. Сегодня допустимое отклонение - 0 сантиметров или, как говорят, - "нуль". В настоящее время существуют специальные парашюты, предназначенные для работы на точность приземления.

Индивидуальная акробатика – выполнение акробатических трюков в воздухе в свободном падении. Как разновидность парашютного спорта индивидуальная акробатика появилась, практически, одновременно с прыжками на точность приземления.

Если точность приземления - это умение управлять куполом, то акробатика - умение управлять своим телом на потоке. Больше 20 лет упражнения на умение управлять своим телом (в горизонтальной плоскости - выполнение спиралей, в вертикальной плоскости – вращения, выполнение сальто) были основой международных и национальных соревнований.

Впоследствии упражнения получили название "классический парашютизм".

Групповая акробатика – построение максимального количества фигур в воздухе из нескольких парашютистов. Это один из самых доступных видов спорта для продвинутых спортсменов. Первый вариант групповой акробатики "классический", - когда количество парашютистов в команде - 4 или 8. Соответственно команды называются "четверки" и "восьмерки". Основные фигуры для перестроения обычно известны и объявляются перед началом соревнования. Названия фигур уже дают некоторое представление о том, как они будут

выглядеть: "рюмка", "звезда", "кольца" и т.п. Второй вариант групповой акробатики - построение формаций из рекордно большого числа парашютистов. Рекорд Гинесса в данный момент составляет формацию собранную из 296 человек (Россия, Анапа, 1996 год).

Пара-Ски (Para -ski) – двоеборье по классическому парашютизму и забегу на лыжах. Спортсмены сначала прыгают с парашютом на точность приземления (классический парашютизм), а затем совершают забег на лыжах на определенной дистанции. Соревнования по этому виду парашютного спорта появились одновременно с соревнованиями по прыжкам на точность приземления.

Скайсерфинг (Skysurfing) – парашютные прыжки с лыжей с выполнением различных фигур в воздухе в свободном падении. Это относительно молодой вид парашютного спорта. Появившись недавно, он получил очень бурное развитие в России. Аэродинамика лыжника сильно отличается от простого свободного падения, поэтому прыжки с лыжей считаются почти другим видом спорта. Так как вся работа идет в свободном падении, то для оценки прыжка необходим воздушный оператор, который снимает весь прыжок. На основе этой видеозаписи ставится оценка. Таким образом, команда состоит из двух человек: лыжника-скайсерфера и оператора. В зачет идет только 50 секунд прыжка. Оценивается мастерство и артистизм выполнения фигур, а также работа оператора. Для того, чтобы лыжа не мешала, в аварийных ситуациях существует автоматический механизм отцепки лыжи.

Фристайл (FreeStyle) - выполнение в воздухе в свободном падении набора различных фигур парашютистом. Вся работа идет в свободном падении и для наблюдения прыжка нужен оператор. Отработка фигур на земле требует специального оборудования. Близко к фристайлу находятся Sit Flying ("Полеты сидя" - в буквальном переводе) и Vertical Relative Work - VRW. Эти виды традиционно также считаются фристайлом, и имеют очень небольшие различия. Занятия фристайлом доступны для многих продвинутых спортсменов, но из-за дефицита информации по фристайлу в России этот спорт пока не получил должного развития.

Фрифлай (Free Fly) – выполнение командой в воздухе в свободном падении различных фигур. Сравнительно молодая и, пожалуй, самая зрелищная артистическая дисциплина парашютного спорта. Появившись в начале 90-х, фрифлай стал результатом долгих поисков и попыток парашютистов вырваться за рамки жесткого и консервативного спорта. Фрифлай - командный вид спорта. Команда состоит из двух спортсменов (перфомеров), выполняющих во время свободного падения различные фигуры, и снимающего их воздушного видеооператора. Этот вид спорта - интерактивная дисциплина, подразумевающая взаимодействие воздушного оператора и команды. Выступление команды начинается с момента покидания летательного аппарата и длится 45 секунд. В отличие от традиционных видов парашютного спорта, где вертикальная скорость падения составляет 180-200 км/ч, во фрифлае скорость падения участников команды может достигать 250-300 км/ч за счёт вертикальных поз падения (вниз головой, стоя и т.п.) Мастерство членов команды характеризуется не только ловкостью владения своим телом, но и умением чувствовать воздушный поток и перемещаться в нём.

Атмонаут флай (Atmonaut fly) - полет в свободном падении с использованием аэродинамической подъемной силы, создаваемой при движении тела в атмосфере под определенным углом с определенной скоростью (использование своего тела как аэродинамического объекта). Спид флай (Speed fly) - прохождение произвольного маршрута на незнакомом труднопроходимом или сложном рельефе за пределами проложенных трасс на лыжах и с высокоскоростным парашютом. С помощью парашюта возможно глиссирование над сложными, непроходимыми на лыжах, участками, пролеты.

Свуп (Swoop) – парашютные прыжки с длинным пролетом над землей при приземлении. С появлением скоростных эллиптических куполов появилась и возможность построения скоростных заходов на посадку и пролетов над землей. Для этой дисциплины некоторые производители даже выпускают специальные купола. Это высокотехнический разгон купола перед землей. Swoop, также как и купольная акробатика, является одной из опасных, но в тоже время зрелищной дисциплиной в парашютном спорте. С 1999 года проводятся соревнования по скорости и длине пролета, а при проведении соревнований на воде - и по точности.

Блейд Раннинг (Blade Running) – прыжки с небольшой высоты с длинным пролетом над землей. Этот вид спорта начал развиваться в начале 90 гг. Блейд Раннинг несколько связан с дисциплиной свуп (swoop). При выполнении упражнения необходимо прыгнуть с небольшой

высоты или не прыгать вовсе. Основная цель - лететь вниз по склону, держась на расстоянии 0.5-2 метра от него, и пролететь как можно дальше, маневрируя между флагами и развивая среднюю скорость в 100 км/ч.

Парабалунинг (Para -balooning) – соревнования на точность попадания в цель маркера пилота самолета и выброшенного им парашютиста. Этот вид спорта - вид спортивного двоеборья. При выполнении упражнения пилот должен попасть в цель не только маркером (160-м лентой и закрепленным на ней 7-ми граммовым грузилом), но и выброшенным им парашютистом. Перед пилотом стоит сложная задача – лететь, как можно ниже, но не ниже 1000 м, т.к. для парашютиста нужна высота для прыжка. Первый Кубок по парабалунингу прошел в мае 2003 г. на Украине (г.Феодосия, Крым.)

Бейс (B.A.S.E.) – парашютные прыжки со статических объектов. B.A.S.E. - в переводе на русский сокращение слов: "высокие дома и небоскребы", "антенны и вышки", "высокие мосты", "скалы". Этот вид спорта - больше психологический, чем просто парашютный. Тем более, что больше половины прыжков совершается неофициально и незаконно.

Купольная акробатика – построение фигур из куполов парашютов двумя или более парашютистами.

Парашютно-атлетическое многоборье – один из видов парашютного спорта, включает в себя: прыжки на точность приземления, плаванье 100 метров и бег 3 км для мужчин или 1,5 км для женщин. В России официальные соревнования по парашютно-атлетическому многоборью начали проводиться относительно недавно, с 2011 года (Первый открытый Кубок России, аэродром “Ватулино”).

Прыжки в Вингсьюте – полет в свободном падении с использованием специального комбинезона с перемычками, оснащенного мембранами из ткани, расположенными между ногами парашютиста, а так же между руками и туловищем. При помощи этого костюма можно развивать горизонтальную скорость в свободном падении до 250 км/ч, при этом вертикальная скорость сравнительно небольшая, 80 – 100 км/ч. Многие бейсеры активно используют Вингсьют для совершения своих прыжков с малых высот для увеличения времени свободного падения и более безопасного удаления от препятствий перед раскрытием парашюта.

Граунд лонч (Ground launch) - прыжок с парашютом с возвышенностей без использования самолета. Полет осуществляется на предельно малых высотах вдоль склона. Как правило, старт осуществляется с разбега на горной местности.

Рекриэйшн (Recreational) - выполнение прыжка при благоприятных погодных условиях.

Возможно, в ближайшем будущем появятся другие виды парашютного спорта, которых пока ещё нет, но они уже зарождаются.

Снаряжение для парашютного спорта

Купол и система – рюкзак, в котором сложены парашют и специальные крепления, которые не позволят парашютисту выпасть из системы во время раскрытия купола.

Запасной парашют - предназначен для эксплуатации в случае отказа работы основного парашюта.

Одежда - для прыжков с парашютом необходим специальный скайдайверский костюм или спортивный комбинезон, который защищает от ветра и холода.

Обувь - специальные ботинки для парашютитов крепко держат голеностоп. Шнуровка спереди и сзади дает защиту от вывихов и растяжений.

Шлем - в целях безопасности и для защиты глаз во время свободного падения необходим парашютно-мотоциклетный шлем.

Места для парашютных прыжков

Парашютные прыжки совершаются с различных летательных объектов, самолет, вертолет, в заранее обозначенные места или в специально отведенных местах - аэродомы. BASE прыжки совершают со статичных объектов: мостов, высотных зданий и т.п. Одни из самых сложных прыжков – высокогорные прыжки.

Таблица

Парашютный спорт (номер-код – 162 000 5 4 1 1 Я)[1]

Дисциплины вида спорта

точность приземления - групповая	162	002	1	8	1	1	Я
точность приземления - личная	162	001	1	8	1	1	Я
акробатика	162	003	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая - 2	162	020	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая - 4	162	004	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая - 8	162	005	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая – 6 или 10	162	006	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая - "большая формация"	162	022	1	8	1	1	Я
акробатика - групповая - "большая формация" - перестроения	162	024	1	8	1	1	Л
акробатика вертикальная	162	023	1	8	1	1	Л
акробатика -купольная-2 - перестроения	162	010	1	8	1	1	Я
акробатика -купольная-4 - ротация	162	008	1	8	1	1	Я
акробатика -купольная-4 - перестроения	162	009	1	8	1	1	Я
акробатика -купольная-8 - скоростное построение	162	011	1	8	1	1	Я
акробатика -купольная - "большая формация"	162	012	1	8	1	1	Я
купольное пилотирование – многоборье	162	021	1	8	1	1	М
купольное пилотирование - дальность	162	026	1	8	1	1	М
купольное пилотирование - скорость	162	025	1	8	1	1	М
купольное пилотирование - точность	162	027	1	8	1	1	М
атлетическое многоборье	162	014	1	8	1	1	Я
двоеборье - командные соревнования	162	007	1	8	1	1	Я
двоеборье	162	013	1	8	1	1	Я
параски - двоеборье	162	015	3	8	1	1	Я

Особенности проведения соревнований:

Соревнования по парашютному спорту проводятся по следующим дисциплинам:

- индивидуальные прыжки;
- групповые прыжки:
- прыжки днем;
- прыжки ночью;
- прыжки на точность приземления;
- прыжки с различных высот;
- фигурные прыжки;
- комбинированные прыжки.

По классификации ФАИ индивидуальные прыжки относятся к классу Г-1, групповые прыжки – к классу Г-2. Прыжки с различных высот подразделяются на прыжки без задержки раскрытия парашюта и на прыжки с задержкой раскрытия парашюта. В прыжках на точность приземления оценивается удаление от центра круга диаметром 10 см. Удаление от центра круга измеряется до 10 м.

[1] Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

Побеждает тот парашютист, который в общем количестве прыжков (от 3 до 8) наберет наименьшее количество штрафных очков (измеряется суммарное удаление от центра приземления). При выполнении групповых прыжков (3-4 парашютиста) оценивается их суммарное удаление от центра круга. Фигурные прыжки, как правило, затяжные.

После того как парашютист покинул самолет, он находится в свободном полете лицом к земле. Комплекс фигур, которые должен выполнить парашютист, включает в себя 2 сальто и 4 горизонтальных поворота на 360º. Только после завершения выполнения комплекса фигур парашютист открывает парашют. За неправильно выполненные фигуры спортсмен получает штрафное время.

Работа судей облегчается благодаря применению электронной видеопереговорной системы. При выполнении комбинированных прыжков 4 и более спортсменов выполняют определенные фигуры в свободном падении. При выполнении этих прыжков оценивается время и точность исполнения фигуры. Во всех перечисленных дисциплинах регистрируются рекорды ФАИ.

Парашютно-атлетическое многоборье (ПАМ) является одним из видов парашютного спорта. В данный вид входит 3 упражнения, такие как:

- прыжки с парашютом на точность приземления;
- плаванье вольным стилем 100 метров;
- легкоатлетический кросс 3000 метров для мужчин и 1500 метров для женщин.

Ранее, ещё при Советском Союзе, существовал подобный вид парашютного спорта, который назывался парашютным многоборьем. Он существовал очень продолжительное время, был очень популярным и носил массовый характер.

Отличие состоит в том, что помимо 3-х вышеперечисленных упражнений в парашютное многоборье входило ещё одно упражнение - стрельба из малокалиберной винтовки с расстояния 50 метров.

В парашютно-атлетическом многоборье стрельбу убрали. На соревнованиях каждый участник набирает очки отдельно по каждому из упражнений, затем они суммируются, и выводится общий результат.

Чем удобен такой подсчёт очков – если в каком-то одном упражнении спортсмен не очень силен, то в другом он сможет набрать больше количество очков лучшими показателями. Спортсмены могут выступать в личном и в командном зачёте.

Примечательно, что в таких соревнованиях могут участвовать как опытные, так и молодые спортсмены, имеющие небольшое количество прыжков и прыгающие не на парашюте типа «крыло», а на круглых управляемых куполах типа Ут-15. В их случае точность приземления оценивается с применением понижающего коэффициента 0,5, чтобы примерно уравнять шансы со спортсменами, совершающими прыжки с парашютом типа «крыло». Зачётный круг для работы на точность как для круглых парашютов, так и для «крыльев» – 5 метров.

Соревнования по парашютно-атлетическому многоборью завоёвывают свою популярность, потому что дают возможность участвовать большому количеству парашютистов с разным опытом прыжков.

1.2. Отличительные особенности парашютного спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Парашютизм – это необыкновенный вид спорта. Он затрагивает глубинные чувства. с помощью прыжка человек реализует устремления, психологические потребности и цели.

Спортсмены-парашютисты не мыслят жизни без риска и будни без адреналина кажутся им скучными. В поисках острых ощущений совершаются прыжки с очень большой высоты и выполняют невероятные трюки в воздухе. Такие полеты, особенно в первый раз, являются серьезным стрессом для организма, поэтому состояние здоровья спортсмена должно быть идеальным. Воздержаться от такого вида экстрима лучше тем, кто страдает заболеваниями сердечно сосудистой системы, сахарным диабетом, нервными и психическими расстройствами, имеет повышенное или пониженное давление, травмы опорно-двигательного аппарата и черепа.
Перед полетом обязательно необходима консультация врача, так как прыжок с парашютом – достаточно серьезный поступок, поэтому нужно ответственно отнестись к своему здоровью.

Парашютизм имеет исключительно большое значение в том отношении, что занятие им

укрепляет физическое состояние и вырабатывает высокие моральные качества.

Для выполнения действий и достижения целей спортсмену нужны ресурсы и эффекторы – воздействующие элементы, способности, умения, навыки, инструменты... А в зависимости от таланта, спортсмен-парашютист может быть наиболее успешным и полезным в определенной дисциплине парашютного спорта. И чтобы достигать успеха в этой области, эффективно использовать личные ресурсы и пользоваться своими эффекторами, спортсмену-парашютисту нужны определенные личные качества.

Качество - это совокупность признаков, принципов, особенностей и способностей, определяющих уровень полезности системы и успешности ее взаимодействия в различных областях. Личные качества являются частью характера спортсмена, неким подмножеством особенностей, позволяющих наиболее эффективно реагировать на определенные воздействия, действовать и успешно достигать целей.

Наличие определенных личных качеств является важнейшим признаком успешности, а их развитие – основным способом ее повышения. Рассмотрим подробнее основные качества успешного спортсмена.

Интеллект позволяет определять действия и ресурсы на основе личного опыта и сгенерированных идей и объединять их в план для достижения целей. При низком уровне развития интеллекта спортсмен не способен заниматься полезной деятельностью, не может ее организовать, контролировать и управлять ею. Также не способен осознанно ставить цели, составлять план их достижения, преодолевать препятствия и действовать в их направлении. При высоком уровне развития интеллекта спортсмен полностью управляет своей деятельностью, определяет оптимальные пути развития и достижения целей, осознает себя, занимается творчеством и непрерывно самореализуется. Повышает успешность за счет определения оптимального пути достижения целей и наилучших способов преодоления препятствий. Развивается с помощью накопления опыта и улучшения таких способностей как самосознание, постановка целей, планирование, воображение и т.п.

Самодисциплина - это способность начинать и завершать выполнение действий, получать ожидаемые результаты и достигать поставленных целей независимо от возникающих препятствий. Препятствиями могут быть проблемы, потребности, плохое настроение, вредные воздействия, лень, страх, отсутствие мотива или стимула и т.п. Причем подавляющее большинство из них являются внутренними.

Самодисциплина требует наличия воли для того, чтобы начать действовать, упорства для доведения дел до конца и целеустремленности для концентрации только на делах, приближающих к цели. Идеальная самодисциплина позволяет выполнять абсолютно все запланированные действия для достижения всех поставленных целей независимо от любых возникающих препятствий. Спортсмен развивается с помощью непрерывного, пошагового, прогрессивного усложнения выполняемых действий и достигаемых целей.

При низком уровне развития самодисциплины человек может очень долго начинать выполнение действий, т.к. не может преодолеть внутренние препятствия (лень, страх, плохое настроение…). Он часто отвлекается на дела, не относящиеся к цели. При малейших трудностях легко может прекратить ее достижение, полностью отказаться от нее или переключиться на другую цель.

Воля - это способность сознательно начинать выполнение действий, управлять ими и организовывать их для достижения целей. Воля позволяет стать спортсмену независимым от мнения и манипулирования других людей, а действовать только на основе личных решений, т.е. избавиться от реактивности при взаимодействии и стать более проактивным.

Быстрота принятия и реализации решений зависит от силы воли, на которую влияет самодисциплина, самостоятельность, решительность, самоуверенность и мужество. Чем лучше развиты эти качества, тем больше сила воли.

Упорство - это способность продолжать и завершать выполнение начатых действий для достижения поставленной цели независимо от возникающих препятствий. Часто используется при поражениях, когда нужно «встать на ноги» и продолжать двигаться к цели. Проявление упорства, завершение всех дел и успешное достижение целей повышает мотивацию и уверенность в себе.

Целеустремленность - это способность концентрироваться только на достижении текущей

цели, не отвлекаясь на неважные дела, не поддаваясь лени и спонтанным желаниям. При этом важно найти оптимальное соотношение между концентрацией на деле и отдыхом, чтобы сохранить максимальную эффективность, не переутомиться и не перегореть.

Интенсивность - это способность в течение определенного периода концентрироваться на одной цели и прикладывать максимум усилий для ее скорейшего достижения. Позволяет ускорить процесс достижения цели, но требует большей затраты ресурсов в единицу времени, что обычно является оправданной мерой для более быстрого получения результатов. Предотвращает ведение деятельности в расслабленном, спокойном состоянии, ради получения удовольствия от процесса, которое значительно замедляет достижение целей и увеличивает затраты.

Уверенность - это состояние системы, в которой у нее есть знания о своей ответной реакции и реакции другой системы при оказании определенного воздействия. Появляется при развитии и осознании как результат получения истинных знаний о себе, своих действиях и их последствиях. Минимизирует неопределенность, стресс, страхи и риски. Необходима для понимания результатов, которые будут получены при выполнении определенных действий и оказании воздействия на себя или окружающую среду. Уверенность в себе проявляется в речи, внешнем виде, одежде, походке, физическом состоянии.

Уверенность повышает успешность за счет точного определения, какое воздействие будет полезным, а какое вредным, что помогает воле сделать первый шаг к цели, который часто бывает самым трудным, т.к. нужно преодолеть свою инертность и внутренние препятствия.

Уверенность развивается с помощью осознания себя и окружающей среды, своих способностей, позитивного отношения к себе, веры, что при выполнении правильных действий обязательно достигнешь успеха.

Организованность - это способность упорядочивать личную деятельность и определять важность целей и дел для повышения вероятности успеха и минимизации затрат. Главными средствами для организации являются планирование и систематизация своей деятельности.

Мужество - это способность сохранять текущее состояние или улучшать его при возникновении опасности или страха, препятствующих выполнению действий и достижению поставленной цели.

Страх – хороший помощник для определения правильности принимаемого решения. Чем больше человек боится что-то сделать и это точно не принесет вреда, тем это дело полезнее для его самореализации. Тогда нужно мужественно сделать первый шаг, который обычно является самым трудным, а дальше все пойдет как «по маслу».

Спортсмен повышает успешность за счет преодоления все более сильных страхов, возникающих при достижении все более сложных, великих и полезных целей.

Воображение - это способность создавать мысленные образы в сознании независимо от окружающей среды, комбинировать их с реальными объектами, моделировать их взаимодействие и определять возможные последствия.

Спортсмен повышает успешность за счет определения новых возможных состояний, оригинальных путей достижения целей и преодоления препятствий.

Самосознание - это способность анализировать и оценивать свое текущее состояние, мыслительные процессы в сознании и испытываемые эмоции. Позволяет сравнить текущее состояние с желаемым, определить разницу и с помощью интеллекта определить действия для перехода в него. Также помогает определить внутренние мотивы, дающие энергию для начала и завершения выполнения действий.

Это наиболее значимые качества успешного спортсмена, развитие которых позволяет успешно достигать любых поставленных целей. Причем многие из качеств связаны друг с другом и развитие одних улучшает другие. Например, воля, упорство и целеустремленность улучшают самодисциплину, а мужество и уверенность – решительность.

Развитие этих качеств и навыков позволяет подсознательно, автоматически взаимодействовать, быстро и адекватно реагировать на внешние воздействия и корректировать свою деятельность в зависимости от новых возможностей.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - **тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.[2]

1)[3] Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

3)[4] По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10 % от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

---

[2] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

[3] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.

[4] В ДЮСШ - не менее 10%; в СДЮСШОР и в специализированных отделениях ДЮСШ - не менее 30%. Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам. //Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.21.

1.4. Структура[5] системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки включает[6]:
- систему отбора и ориентации по виду спорта парашютный спорт, по дисциплине данного вида спорта;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

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

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

Задачи:
- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

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

---

[5] **Структура** [лат.structupa строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого. //*Кондаков Н.И.* Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

[6] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

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

Структура многолетней спортивной подготовки[7]

Таблица

<table>
<tr><th rowspan="2">Стадии</th><th colspan="4">Этапы спортивной подготовки</th></tr>
<tr><th>Название</th><th>Обозначение</th><th>Продолжительность</th><th>Период</th></tr>
<tr><td>-</td><td>Спортивно-оздоровительный</td><td>СО</td><td>Без ограничения</td><td>Спортивно-оздоровительный</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Базовой подготовки

Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td rowspan="2">НП</td><td rowspan="2">До 3 лет</td><td>1-й год</td></tr>
<tr><td>Свыше 1-го года</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">Т(СС)</td><td rowspan="2">До 5 лет</td><td>Начальная
Углубленная</td><td rowspan="2">специализация</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td rowspan="2">С учётом спортивных достижений</td><td colspan="2">Совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>Высшего спортивного мастерства</td><td>ВСМ</td><td colspan="2">Высшего спортивного мастерства</td></tr>
</table>

[7] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Таблица

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	**Продолжительность (год)**	**Min возраст для зачисления (год)**	**Наполняемость (человек)**
НП	до 2	14	12 - 16
Т(СС)	до 5	16	8 - 12
ССМ	Без ограничений	18	3 - 5
ВСМ		21	1 - 4

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

Таблица

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	св. 1 года	до 2 лет	св. 2 лет		
Физическая	Общая	20 - 25	18 - 22	15 - 18	10 - 12	8 - 11	6 - 8
	Специальная	20 - 25	18 - 22	15 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10
Техническая		50 - 55	55 - 60	60 - 81	67 - 75	70 - 80	70 - 80
Тактическая, теоретическая, психическая подготовка		-	-	3 - 5	4 - 6	4 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		2 - 4	2 - 4	3 - 5	5 - 7	6 - 8	8 - 10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	2	3-4	4	5	4	3
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	3-6	4-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-5	2-5

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. [8]

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	14-16 лет	16-21 лет	С 18 лет	С 21 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение

[8] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Таблица

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия[9] **-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность[10] - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки[11]
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску[12] - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.

[9] **Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью. **Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

[10] **Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

[11] *Басс Арнольд, Дарки Анна* разработали опросник в 1957г.

[12] **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

	Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность[13] **-** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1)[14] Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)[15] Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов[16]

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица

Нормативы max объёма тренировочной нагрузки[17]

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20	24-28	30-32
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040	1248-1456	1560-1664
Количество	3-4	3-5	7-8	9-10	9-11	9-11

[13] **Адаптация** [< лат.adaptation приспособление]

[14] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

[15] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

[16] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

[17] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

тренировок в неделю						
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-520	468-572	468-572

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности[18]

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ - мужчины, женщины; - юниоры, юниорки; - юноши, девушки.
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
3.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	-	Не менее 60% от состава группы
3.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных

[18] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 2.

соревнованиях и правилам парашютного спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:
- наличие: беговой дорожки, бассейна 25 м или 50 м, тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, воздушного судна, оборудованного для выполнения прыжков с парашютом, медицинского кабинета[19];
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	**2**	**3**	**4**
1.	Парашют тренировочный классического типа	штук	1 (на занимающегося)
2.	Парашют запасной	штук	1 (на занимающегося)
3.	Парашютная система типа «Крыло»	штук	1 (на занимающегося)
4.	Парашютный страхующий прибор (в зависимости от типа парашюта)	штук	1 (на занимающегося)
5.	Высотомер	штук	1 (на занимающегося)
6.	Сигнализатор высоты	штук	1 (на занимающегося)
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
Стартовое имущество			
7.	Указатель направления ветра	штук	1
8.	Анемометр	штук	2
9.	Оптический прибор для наблюдения за снижающимися парашютистами (бинокль, оптическая труба ТЗК)	штук	2
10.	Средства связи с руководителем полётов и экипажем воздушного судна (основные и резервные)	комплект	2
11.	Электромегафон	штук	2
12.	Принадлежности для определения правильности расчёта прыжка с парашютом (пристрелочный парашют, цветные ленты)	штук	6
13.	Набор цветных флажков для обозначения линии стартового осмотра и места подготовки материальной части к прыжкам	комплект	1
14.	Походные полотнища и стартовые квадраты для хранения парашютов на старте	штук	исходя из потребностей
15.	Фото-видео аппаратура	комплект	1

[19] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

16.	Тренажер для отработки отцепки КЗУ	штук	2
Прыжки на точность приземления			
17.	Мат мягкий для прыжков на точность приземления	штук	1
18.	Регистратор точности приземления парашютиста	штук	1
19.	Тренажер для отработки постановки ноги в «цель»	штук	3
Пара-Ски			
20.	Лыжи горные	пар	1 (на занимающегося)
21.	Крепления горнолыжные	комплект	1 (на занимающегося)
22.	Палки горнолыжные	пар	1 (на занимающегося)
23.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
24.	Термометр наружный	штук	2
Парашютно-атлетическое многоборье			
25.	Скамейки гимнастические	штук	6
26.	Лопатки для плавания	пар	10
27.	Поплавки-вставки для ног	штук	10
28.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	5
29.	Свисток	штук	4
30.	Секундомер	штук	4
31.	Весы медицинские	штук	1
32.	Мат гимнастический	штук	5
33.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комбинезон парашютный	штук	1 (на занимающегося)
2.	Шлем защитный парашютный	штук	1 (на занимающегося)
3.	Очки парашютные	штук	1 (на занимающегося)
4.	Перчатки	пар	1 (на занимающегося)
5.	Обувь для прыжков на точность приземления	пар	1 (на занимающегося)
6.	Ботинки горнолыжные	пар	1 (на занимающегося)
7.	Защита горнолыжная	комплект	1 (на занимающегося)
8.	Очки защитные горнолыжные	комплект	1 (на занимающегося)
9.	Чехол для лыж	штук	1 (на занимающегося)
10.	Шлем горнолыжный	штук	1 (на занимающегося)
11.	Комбинезон горнолыжный	штук	1 (на занимающегося)
12.	Перчатки горнолыжные	пар	1 (на занимающегося)
13.	Костюм ветрозащитный	штук	1 (на занимающегося)
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	1 (на занимающегося)
15.	Майка легкоатлетическая	штук	1 (на занимающегося)
16.	Трусы легкоатлетические	штук	1 (на занимающегося)

17.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1 (на занимающегося)

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный состав группы[20]

Таблица

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	**Период**	**Min**	**Оптимальное**	**Max**[21]
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
Т(СС)	Углубленной специализации	Устанавливается образовательной организацией	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
НП	Свыше 1 года		12-14	20
	До 1 года		14-16	25

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из учащихся групп начальной подготовки (ГНП), выполнивших контрольно-переводные нормативы. Опыт показал, что полноценные по количественному составу УТГ формируются из двух групп начальной подготовки, в каждой из которых к концу учебного года обычно остаются 6-8 обучаемых. Не все из них приходят 1-го сентября, чтобы продолжить занятия парашютным спортом. За годы многолетней подготовки происходит постепенный отсев, остаются наиболее увлеченные, способные. Они приходят на смену выпускникам школы.

Группы спортивного совершенствования всех годов обучения и высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов школы, успешно выступающих в календарных соревнования сезона и уверенно выполняющих контрольно-переводные нормативы по всем видам подготовки. Также в эти группы могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, если уровень их подготовленности соответствует требованиям школы, а тренер-педагог ученика дал согласие на его переход в другую организацию.

Качественный состав группы

Таблица

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	**Год**	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд,
	3-й	III спортивный разряд
	4-й	II спортивный разряд
	5-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и

[20] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

[21] Например: а) на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

задачами, поставленными на текущий год. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

2.10. Структура годичного цикла.

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

- Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом[22] **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

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

В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений,

[22] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке парашютистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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

Структура основного макроцикла

Таблица

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предосоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

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

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

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

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

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

В подготовке спортсменов по парашютному спорту применяют различные типы мезоциклов.

- Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.
- Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.
- Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки,

соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

- Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.
- Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.
- Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

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

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

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

Уровни тренировочного процесса[23]

Таблица

Уровни[24]	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ, ВСМ - до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл[25]	≈ неделя

[23] Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

[24] **Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Мезо… [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро… [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

[25] **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий[26]

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:[27]

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

---

[26] Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

[27] Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований[28]

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:
- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Распределение в *академических часах* общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Таблица

Виды спортивной подготовки		**Этапы и годы спортивной подготовки**									
		НП		**Т(СС)**				**ССМ**			**ВСМ**
		1 год	**Св. 1 года**	**До 2 лет**		**Св. 2 лет**					
		НП-1	**НП-2**	**УТ-1**	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**	**СС-1**	**СС-2**	**СС-3**	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка		-	-	31	36	50	56	62	75	82	90	Не целесообразно для ДЮСШ
Техническая подготовка		160	271	400	450	557	627	697	874	946	1019	
Физическая подготовка	Общая	78	99	84	109	83	94	104	100	108	116	
	Специальная	62	84	90	111	100	112	125	124	135	144	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		12	14	19	22	42	47	52	75	81	87	
ИТОГО ЧАСОВ:		**312**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1248**	**1352**	**1456**	

Расчёт проводится по формуле $\mathbf{v}_{час}=\mathbf{V}_{час}\cdot\mathbf{0,01}\cdot\mathbf{p}$,
где **V** - общий объём, **v** - часть общего объёма, **p** – соответствующее этой части число %.

[28] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения по виду спорта парашютный спорт[29]

Приложение № 5
к приказу Министерства спорта РФ
от 4 апреля 2014 г. № 207

I. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

		МСМК присваивается с 18 лет	
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол	Требование: занять место
Чемпионат мира, Всемирные игры	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины	1-3
Кубок мира (финал)	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины	1-3
Чемпионат Европы	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины	1-2

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

	МС присваивается с 17 лет, КМС - с 16 лет			
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол	Требование: занять место	
			МС	КМС
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины	1-2	3-5
Чемпионат России	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины	1	2-5
Кубок России (финал)	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины		1-2
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины		1
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины		1-2
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Фристайл,	Мужчины,		1

[29] Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

	фрифлайинг	женщины		
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Фристайл, фрифлайинг	Мужчины, женщины		1

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий, КМС, I-III спортивных разрядов, I-II юношеских спортивных разрядов.

			МСМК присваивается с 18 лет, МС - с 17 лет, КМС - с 16 лет. I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются с 15 лет (в спортивной дисциплине "атлетическое многоборье" – с 14 лет)																
№ п/п	Спортивная дисциплина	Состав спортивной дисциплины, способ подсчета очков	Единицы измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды			
										I		II		III		I		II	
				м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Двоеборье	Точность приземления - личная	Среднее отклонение от центра круга по всем прыжкам (м)	0,005	0,01	0,03	0,05	0,11	0,14	1,5	2,5	20,0	20,0	Выполнить прыжки	Выполнить прыжки				
		Акробатика	Среднее время по всем прыжкам (с)	7,2	7,9	8,2	9,0	9,7	10,5	12,0	13,0	10,0	12,0						
	Условия		1. Спортивные звания, КМС, I-II спортивные разряды присваиваются по совокупности выполнения норм в «точности приземления - личной» и в «акробатике», III спортивный разряд присваивается при выполнении трех прыжков, в том числе один на спортивном соревновании. 2. В «точности приземления - личной» норму выполнить по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: для МСМК, МС, КМС - не менее чем по пяти прыжкам (при оценке точности автоматической измерительной системой); для I и II спортивных разрядов - не менее чем по двум прыжкам. 3. В «акробатике» - норму выполнить по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: для МСМК, МС, КМС - не менее чем по двум прыжкам (при оценке с использованием видеосистемы); для I спортивного разряда - не менее чем по одному прыжку, для II спортивного разряда - по одному прыжку с выполнением 2-х спиралей.																
2	Акробатика - групповая - 2		Очки			17,0	15,0	15,0	12,5	12,5	10,0	7,0	5,0						
	Условия		Средний результат показанный во всех прыжках соответствующего спортивного соревнования, но не менее чем в																

		пяти прыжках. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур (блоков) по отношению к количеству выполненных прыжков.																	
3	Акробатика - групповая - 4	Очки	20,0	17,5	17,5	15,0	15,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0							
	Условия	1. Средний результат, показанный по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по десяти (девяти - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, МС - не менее, чем по восьми прыжкам, КМС и I спортивный разряд - не менее, чем по шести прыжкам, II спортивный разряд - не менее, чем по четырем прыжкам. 2. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур (блоков) по отношению к количеству выполненных прыжков.																	
4	Акробатика - групповая - 8	Очки	17,5		13,0		9,0		7,0		4,0								
	Условия	1. Средний результат, показанный по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по десяти (девяти - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, МС - не менее чем по восьми прыжкам, КМС и I спортивный разряд - не менее, чем по шести прыжкам, II спортивный разряд - не менее чем по четырем прыжкам. 2. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур (блоков) по отношению к количеству выполненных прыжков.																	
5	Акробатика купольная - 2 - перестроения	Очки	16,0		12,0		8,0		4,0		2,0								
	Условия	1. Средний результат, показанный по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по восьми (семи - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, МС - не менее чем по шести прыжкам, КМС и I спортивный разряд - не менее чем по четырем прыжкам, II спортивный разряд - не менее чем по трем прыжкам. 2. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур по отношению к количеству выполненных прыжков.																	
6	Акробатика - купольная - 4 - перестроения	Очки	9,0		7,0		5,0		3,5		2,0								
	Условия	1. Средний результат, показанный по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по восьми (семи - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, МС - не менее чем по шести прыжкам, КМС и I спортивный разряд - не менее чем по четырем прыжкам, II спортивный разряд - не менее чем по трем прыжкам. 2. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур по отношению к количеству выполненных прыжков.																	
7	Акробатика - купольная - 4 -	Очки	17,0		12,5		10,0		7,5		4,0								

	ротация																		
	Условия		1. Средний результат показанный, по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по восьми (семи - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, МС - не менее чем по шести прыжкам, КМС и I спортивный разряд - не менее чем по четырем прыжкам, II спортивный разряд - не менее чем по трем прыжкам. 2. Средний результат складывается из количества успешно выполненных фигур по отношению к количеству выполненных прыжков.																
8	Параски - двоеборье		Очки (максимальные штрафные)	10	25	50	75	135	175										
	Условия		1. Норма - сумма штрафных очков в «точности приземления» и «слаломе-гиганте». 2. Точность приземления считается: для МСМК - не менее чем по семи (шести - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, для МС - не менее, чем по шести (пяти - если соревнования не разыграны полностью по погодным условиям) прыжкам, для КМС и I спортивного разряда - не менее, чем по четырем прыжкам, для II спортивного разряда - не менее, чем по трем прыжкам.																
9	Купольное пилотирование	Дальность	м	81		69		51		40		30							
		Скорость	с	3,6		4,2		5,6		6,4		7,5							
		Точность	Очки	74		63		44		32		20							
	Условия		1. Спортивные звания, КМС, I-II спортивные разряды присваиваются по совокупности выполнения норм в прохождение дистанции и скорости и точности. 2. Средний результат, показанный по всем прыжкам соответствующего спортивного соревнования: МСМК - не менее чем по девяти прыжкам, МС, КМС - не менее чем по шести прыжкам (не менее двух прыжков в каждом упражнении), I-II спортивные разряды - не менее чем по трем прыжкам (один и более прыжков в каждом упражнении), 3. Длина и ширина участка приземления должна быть не более, чем 2 х 2 метра.																
10	Атлетическое многоборье	Без ограничения по минимальному количеству очков для любого из упражнений	Очки по сумме трех упражнений			3200	3120	2900	2840	2650	2450	2200	2000	2200	2000	20050	1850	1850	1650
		С ограничением по минимальному количеству	Очки по сумме трех упражнений*			3140	3050	2820	2750	2450	2350	2100	1900						
			* Условие: спортсмен должен набрать количество очков (не менее) в каждом упражнении: МС (м, ж) - 900 очков;																

		очков для любого из упражнений	КМС (м) - 800 очков; КМС (ж) - 750 очков; I спортивный разряд (м) - 700 очков; I спортивный разряд (ж) - 600 очков; II спортивный разряд (м) - 550 очков; II спортивный разряд (ж) - 450 очков.
Иные условия			1. МСМК присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. 2. МС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнований, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. 3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга). 4. I спортивный разряд присваивается за выполнении нормы на официальных спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенства субъекта Российской Федерации. 4. II-III спортивные разряды, I-II юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. 5. МСМК, МС, КМС, I-II спортивные разряды за выполнение нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «акробатика - групповая», «акробатика - купольная» и «купольное пилотирование» присваиваются при наличии у спортсмена II спортивного разряда за выполнение нормы в спортивной дисциплине «двоеборье». 6. МСМК, МС, КМС за выполнение нормы в спортивной дисциплине «параски - двоеборье» присваиваются при наличии у спортсмена I спортивного разряда за выполнение нормы в спортивной дисциплине «двоеборье». 7. МС присваивается: 7.1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «акробатика - групповая» и «акробатика - купольная», за установление рекорда мира. 7.2. В спортивной дисциплине «акробатика - групповая - «большая формация» за установление 5-ти рекордов России, если спортсмен на крайнем, прошедшем чемпионате России показал результат соответствующий нормам I спортивного разряда по спортивной дисциплине «акробатика - групповая - 4» или «акробатика - групповая - 8». 7.3. В спортивной дисциплине «акробатика - купольная - «большая формация», за установление 5-ти рекордов России, если спортсмен на крайнем, прошедшем чемпионате России показал результат соответствующий нормам I спортивного разряда по спортивной дисциплине «акробатика - купольная - 2 - перестроения» или «акробатика - купольная - 4 - перестроения» или «акробатика - купольная - 4 - ротация». 8. КМС присваивается: 8.1. В спортивной дисциплине «акробатика - групповая - «большая формация» за установление 3-х рекордов России, если спортсмен на крайнем, прошедшем соревновании не ниже статуса чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, показал результат соответствующий нормам I спортивного разряда по спортивной дисциплине «акробатика - групповая - 2» или «акробатика - групповая - 4» или «акробатика - групповая - 8». 8.2. В спортивной дисциплине «акробатика - купольная - «большая формация» за установление 3-х рекордов России, если спортсмен на крайнем, прошедшем соревновании не ниже статуса чемпионата федерального округа, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, показал результат соответствующий нормам I спортивного разряда по спортивной дисциплине «акробатика - купольная - 2 - перестроения» или «акробатика - купольная - 4 - перестроения» или «акробатика - купольная - 4 - ротация». 9. Первенство России в спортивных

	дисциплинах «двоеборье», «атлетическом многоборье», «параски - двоеборье», «параски - точность» проводится в возрастной категории: юноши и девушки (до 25 лет). 10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. 11. Спортивная дисциплина «двоеборье» состоит: «точность приземления - личная» и «акробатика». 12. Спортивная дисциплина «параски - двоеборье» состоит: «точность приземления - личная» и «слалом-гигант». 13. Спортивная дисциплина «атлетическое многоборье» состоит (упражнения): «точность приземления - личная», «кросс 3000 метров» и «плавание 100 метров».

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «парашютный спорт»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса; МС - спортивное звание мастер спорта России; КМС - спортивный разряд кандидата в мастер спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

м - мужчины;

ж - женщины;

ю - юноши;

д - девушки.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля[30]

3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

---

[30] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических

состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: **Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:
- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований

электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в парашютном спорте приобретает особенно важное значение. Знание основ аэродинамики, устройства и принципов действия материальной части парашюта убеждает в том, что парашют — аппарат, имеющий очень высокую надежность.

Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов «ДЮСШ «Авиатор». Требования к экипировке и специальному снаряжению.

Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, бассейне и парашютном городке на аэродроме.

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

Предметы экипировки и их назначение. Подвесная система парашюта и правила ее подгонки. Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, очки, высотомер, стропорез (нож).

Порядок подготовки снаряжения при проведении показательных выступлений.

Здоровый образ жизни – его место и роль в современном обществе

Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур и сна. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Массаж и самомассаж.

Оказание первой помощи при травме. Профилактика спортивного травматизма. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теоретические аспекты техники выполнения гребка, работы ног, поворотов, стартов в плавании, а также кроссовой подготовки

Основные понятия «техники плавания». Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Основные параметры.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движение ногами: функции, общая характеристика. Движение руками: функции, общая характеристика. Гребок прямой рукой. Косонаправленный гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт. Общая согласованность движений. Специфика техники плавания спортивными способами. Фазовый характер движений.

Эффективность техники. Экономичность техники. Общие закономерности спортивной техники плавания.

Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника

Основные понятия «техники бега».

Техника высокого и низкого старта.

Техника стартового разгона и бега по дистанции

Техника движения рук при беге.

Основы тактики прохождения отрезков дистанции.

Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной

дисциплине

Основные свойства воздуха. Сопротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста.

Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность

Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении.

Аэродинамика планирующего купола. Тактико-технические возможности планирующих куполов. Построение маневра для захода на цель. Особенности работы на «прямой» в ветер от 0 до 8 м/сек. Особенности обработки «ноля» в ветер 0-8 м/сек.

Групповые прыжки на точность приземления. Порядок построения “лестницы” в группе. Вопросы осмотрительности и безопасности прыжков в группе.

Одиночный прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении. Контроль времени свободного падения.

Групповые акробатические прыжки. Осмотрительность и безопасность при прыжках на схождение в свободном падении. Расхождение и порядок раскрытия парашютов.

Теоретические основы прыжка на купольную парашютную акробатику. Меры безопасности.

Теоретические основы по купольному пилотированию, артистическим видам спорта. Меры безопасности.

Теоретические основы полета на парашютной буксировочной системе. Меры безопасности.

Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов (ППК-У, Vigil, Cypres, MarS 2)

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

Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем)

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

Анализ парашютных (авиационных) происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение.

Анализ парашютных происшествий и инцидентов. Причины и профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма.

Анализ вынужденных покиданий ВС. Причины гибели и травмирования, мероприятия, повышающие вероятность благополучного исхода при покидании ВС в аварийной обстановке.

Руководящие документы по ПС и ПДС

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

Учёт, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учётно-отчётной документации

Учет, правила хранения парашютно-спасательной и десантной техники, имущества и снаряжения.

Периодичность проведения регламентных работ, техосмотров и порядок допуска

парашютов (ПС) к прыжкам с парашютом и полетам.

Документы на ПС и ДТ, периодичность и правила оформления.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

- закономерности психофизиологической реакции человека на прыжок с парашютом;
- индивидуальные свойства парашютиста.

Психологическая подготовка парашютистов включает:

- специальную психологическую подготовку, которую инструктор заранее планирует и проводит на всех этапах учебы. Неплохо, если к этим занятиям будет привлечен и врач, ведущий наблюдения за парашютистами. Основная задача на данном этапе подготовки — помочь парашютистам выработать прочное положительное отношение к предстоящим прыжкам и парашютному спорту;

- основную психологическую подготовку, проводимую на протяжении всего обучения, начиная с изучения материальной части парашюта и кончая подготовкой спортсмена к соревнованиям. Она способствует лучшему решению частных вопросов, которые ставит инструктор перед парашютистом, совершенствуя его спортивное мастерство.

Виды	Задачи
1.Специальная психологическая подготовка	1. Идеомоторная тренировка 2. Сенсомоторное совершенствование общей психической подготовленности

	3. Развитие координационных способностей 4. Овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения прыжка 5. Формирование мотивов для напряженной тренировочной работы 6. Формирование осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. 7. Оптимизация межличностных отношений
2.Основная психологическая подготовка	1. Формирование правильной спортивной мотивации 2. Формирование и развитие значимых морально-волевых качеств 3. Овладение приемами саморегуляции психологических состояний (чувствами, действиями, эмоциями, поведением). 4. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе 5. Овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов, создание уверенности в своих силах. 6. Тестирование

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, отжимания.

Силовые упражнения в тренажерном зале.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Хорошим средством для тренировки органов равновесия являются специальные снаряды: лопинг, гимнастическое колесо (стационарные на установке и свободно катающиеся), подкидная сетка.

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

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

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

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

Техническая и тактическая подготовка

Наземная подготовка

Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

- Отработка выполнения «переката»
- Отработка визирования
- Работа в группе
- Отработка синхронной работы рук на «прямой»
- Отработка постановки ноги в «ноль»
- Отработка фигур комплекса индивидуальной акробатики в подвесной системе
- Отработка «позы» для прыжка на групповую акробатику

Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом

Действия парашютиста при:

- Возникновении «дуги»

- Несхода слайдера
- Нерасчековки камеры
- Нерасчековки клапанов ранца
- Порыве купола
- Перехлесте
- Прогрессирующей закрутки,
- Обрыве строп 1 ряда,
- Куполе во флаге,
- При одновременной работе двух куполов
- «Биплан», «Веер», «Колокол»

Действия в особых случаях с практической отцепкой замков КЗУ и открытием ПЗ.

Укладка и подготовка парашютных систем

- Принадлежности для укладки.
- Организация укладки.
- Правила укладки.
- Осмотр парашюта перед укладкой
- Очередность монтажа частей ПС в зависимости от способа раскрытия ранца;
- Укладка основного парашюта.
- Этапы контроля за укладкой парашюта.
- Укладка запасного парашюта
- Этапы контроля за укладкой запасного парашюта
- Правила опломбирования запасного парашюта
- Обучение скоростным качественным способам укладки основного парашюта
- Правила надевания и подгонки парашюта (ПС).
- Порядок проверки готовности парашютов (ПС) к прыжку.
- Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др.
- Сборка парашюта после прыжка.
- Правила оформления документации на парашюты.

Содержание тем

Тема 1. **Подготовка спортсмена-парашютиста в современных условиях**

Краткая история парашютизма. Основные направления парашютного спорта. Системы подготовки спортсменов-парашютистов. Особенности подготовки спортсменов-парашютистов по классической программе Требования к физической и психологической подготовке парашютиста. Режим парашютиста. Экипировка парашютиста. Порядок ведения рабочей книжки парашютиста и другой документации. Руководящие документы. Правила внутреннего распорядка аэроклуба.

Тема 2. **Материальная часть парашютов**

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

Тема 3. **Укладка парашютов**

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

Тема 4. **Выполнение прыжков с самолета Ан-2**

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета.

Пассажирская кабина самолета, ее оборудование. Требования к размещению и перемещению парашютистов на борту. Диапазон скоростей и высот при десантировании.

Тема 5. **Теоретические основы свободного падения**

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

Тема 6. **Порядок выполнения прыжка с принудительным раскрытием парашюта**

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы до момента раскрытия основного парашюта.

Тема 7. **Порядок выполнения прыжков с ручным раскрытием парашюта**

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

Тема 8. **Материальная часть парашютного страхующего прибора ППК-У.**

Назначение, принцип действия и конструкция прибора. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Установка высоты и времени срабатывания прибора. Правила выполнения прыжков со страхующим прибором. Правила эксплуатации, хранения и сбережения приборов. Содержание регламентных работ.

Тема 9. **Теоретические основы выполнения одиночных прыжков на точность приземления**

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

Тема 10. **Порядок выполнения прыжков с задержкой раскрытия ранца более 10 секунд**

Изготовка к прыжку и отделение от самолета «на поток». Удержание позы. Контроль высоты с помощью высотомера. Контроль позы при увеличении скорости падения. Выполнение подготовительных упражнений, спиралей и сальто с контролем высоты. Методика выполнения комплексов спиралей и сальто. Подготовка к открытию основного парашюта. Правила открытия основного парашюта. Выполнение «перехода». Ввод в действие основного парашюта.

Тема 11. **Особенности выполнения прыжков в сложных метеорологических условиях (далее – СМУ)**

Психологическая подготовка парашютиста к выполнению прыжков в СМУ. Определение высот нижней и верхней границ облачности в процессе набора высоты. Приемы и способы ориентирования в пространстве при отсутствии возможности визирования земной поверхности. Выдерживание направления падения, задержки и высоты раскрытия. Осмотрительность в облачности. Режим парашютирования до выхода из облаков. Подбор безопасного места приземления.

Тема 12. **Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом**

Действия при возникновении аварийной ситуации на борту самолета: приземление на борту, экстренное и аварийное покидание самолета. Действия при зависании за самолетом. Действия при полных и частичных отказах основного парашюта. Контроль высоты при принятии решения на борьбу с устранимыми отказами. Действия при схождении парашютистов в воздухе. Действия при приземлении на препятствия. Действия при попадании в восходящие и нисходящие потоки. Приземление на двух парашютах.

Тема 13. **Оказание помощи парашютисту при приземлении на препятствия**

Приемы и способы самоспасения при зависании на деревьях и высотных зданиях.

Использование спускоподъемных устройств. Порядок покидания подвесной системы парашюта при зависании на препятствиях. Использование при спуске подручных средств и специального снаряжения.

Тема 14. **Особенности выполнения прыжков на воду**

Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка их исправности и правила эксплуатации. Порядок их применения. Экипировка. Подготовка и проверка парашютов и снаряжения. Расчет прыжка. Подготовка к выходу из подвесной системы перед приводнением. Приводнение. Сбор парашютистов и парашютов после приводнения. Действия в особых случаях. Меры безопасности.

Тема 15. **Назначение, устройство, тактико-технические характеристики студенческих парашютов типа «крыло»**

Обтекание тел различной формы. Удобообтекаемые тела. Силы, действующие на крыло. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Угол атаки и тангаж крыла. Геометрическая форма крыла и ее параметры, их влияние на величину подъемной силы. Конструкция современных планирующих парашютных систем. Ввод в действие основного парашюта с помощью мягкого вытяжного устройства. Органы управления парашютом типа «крыло». Режимы парашютирования. Способы захода на цель и ее обработки при прыжках на точность приземления в различных метеоусловиях. Способы приземления.

Тема 16. **Материальная часть студенческих парашютов типа «крыло»**

Основные части парашютной системы. Ранцы и запасные парашюты, применяемые в парашютных системах. Особенности запасного парашюта ПЗ-81. Назначение, принцип действия и конструкция кольцевых замковых устройств (далее – КЗУ). Монтаж страхующего прибора ППК-У.

Тема 17. **Материальная часть электронных страхующих приборов**

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

Тема 18. **Укладка парашютов типа «крыло» методом «на весу»**

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

Тема 19. **Особые случаи при выполнении прыжков со студенческими парашютами типа «крыло»**

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

Тема 20. **Теоретические основы выполнения групповых прыжков на точность приземления**

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

Практическое выполнение УТПП

Организационно-методические указания

УТПП по первому разделу программы выполняются с парашютами Д-1-5 серии 6 и Д-1-5У. По решению начальника ПС АСК разрешается выполнять прыжки с запасными парашютами З-5 серии 4, З-5, а также З-6П без страхующего прибора.

УТПП по первому разделу программы разрешается выполнять в СМУ при нижнем крае облачности 600 метров, видимости 3 километра, приземном ветре не более 5 м/с, по второму разделу – 1000 метров, 3 километра и 7 м/с соответственно. К выполнению прыжков в СМУ допускаются парашютисты, подготовленные в профессиональном и психологическом отношении, в совершенстве овладевшие техникой выполнения одиночных прыжков на точность приземления в простых метеоусловиях с данным типом парашюта.

При выполнении прыжков с парашютами, имеющими собственную горизонтальную скорость, парашютисту в обязательном порядке на каждый прыжок ставится задача по обеспечению необходимой точности приземления.

Включение страхующего прибора при выполнении УТПП с задержкой раскрытия ранца 5 секунд производится вытяжным фалом, а с задержкой более 5 секунд – коротким фалом гибкой шпильки под контролем выпускающего.

К выполнению УТПП по условиям упражнения № 4 КПП-2003 (прыжок на отработку раскрытия запасного парашюта) допускаются парашютисты, подготовленные в профессиональном и психологическом отношении, с общим количеством прыжков не менее 10. Разрешается выполнение данного прыжка в комплексе с другими упражнениями Курса.

К выполнению прыжка на воду с применением индивидуальных авиационных спасательных плавательных средств допускаются парашютисты, подготовленные в профессиональном и психологическом отношении, с общим количеством прыжков не менее 30, хорошо умеющие плавать.

Перечень упражнений

№ упражнений (по КПП-2003)	№ упражнений (по СПП-2010)	Содержание задания	Минимальное количество прыжков по заданию	Примечания
		Первый раздел		
1	2	Отделение «на поток»	2	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 5 секунд. Отработка стабильного падения	2	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 10 секунд. Отработка стабильного падения	2	
8	32	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 10 секунд. Одиночный прыжок на точность приземления по самостоятельному расчету	2	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 15 секунд. Отработка контроля высоты с помощью высотомера	2	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 20 секунд. Осмотрительность в свободном падении	2	
24	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 20-25 секунд. Выполнение спиралей в свободном падении	2	
24	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 25-30 секунд. Выполнение сальто в свободном падении	2	
24	34	Прыжок с задержкой раскрытия	2	

		ранца 25-30 секунд. Выполнение связок «спираль-сальто»		
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 30 секунд. Отработка выхода из беспорядочного падения	1	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 30 секунд. Отработка техники раскрытия парашюта мягким вытяжным парашютом	1	
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 15 секунд. Отработка техники раскрытия парашюта мягким вытяжным парашютом	2	
7	5	Прыжок на воду с применением спасательных средств	1	Не является обязательным
23	68	Прыжок с предельно малой высоты	1	Не является обязательным
		Второй раздел		
6	31	Прыжок с задержкой раскрытия ранца 10-15 секунд. Ознакомление с техникой управления парашютом типа «крыло»	2	
6	31, 32	Прыжок с задержкой раскрытия ранца от 10 до 30 секунд. Совершенствование отделения «на поток». Одиночный прыжок на точность приземления.	3	
6	31,32	Прыжок с задержкой раскрытия ранца от 10 до 30 секунд. Отделение «под хвост». Одиночный прыжок на точность приземления.	3	
6	31, 32	Прыжок с задержкой раскрытия ранца от 10 до 30 секунд. Прыжок на имитацию раскрытия основного парашюта в косом потоке	2	
8	32	Прыжок с раскрытием основного парашюта в косом потоке (раскрытие «под бортом»)	1	
8	33	Групповой прыжок на точность приземления	5	

Учебно-тематический план УТ-1 года обучения

№	Содержание	Объем от общего кол-ва часов	Кол-во часов
			1-й год
1.	Специальная физическая подготовка	**17%**	**106**
2.	Общая физическая подготовка	**15%**	**94**

3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Психологическая подготовка	**1%**		**6**
	Теоретическая подготовка	**3%**		**19**
	Восстановительные мероприятия, Медицинский контроль	**1%**		**6**
4. Техническая подготовка	Укладка и подготовка парашютных систем	**60%**	**12%**	**75**
	Наземная подготовка		**14%**	**87**
	Техника выполнения упражнений по видам спорта		**18%**	**112**
	Учебно тренировочные прыжки с парашютом, либо учебно-тренировочный сбор на выполнение прыжков с парашютом		**16%**	**101**
5.	Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	**3%**		**18**
Общее количество часов		**100%**		**624**

Примерное распределение часов по теоретической подготовке УТГ-1 года обучения

Содержание теоретической подготовки	**часы**
Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для спортсменов ДЮСШ. Требования к экипировке и специальному снаряжению	**1**
Здоровый образ жизни – место и роль в современном обществе	**1**
Теоретические аспекты техники выполнения гребка, работы ног, поворотов, стартов в плавании, а также кроссовой подготовки	**3**
Теоретические основы прыжка с парашютом по парашютной спортивной дисциплине	**7**
Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	**1**
Назначение, Т.Т.Д. и конструкция парашютов (парашютных систем)	**2**
Анализ парашютных происшествий, инцидентов и травм, их предупреждение	**1**
Руководящие документы по ПС и ПДС	**1**

Учет, хранение, методика проведения регламентных работ и ремонта парашютно-десантной и спасательной техники, ведение учетно-отчетной документации	**1**
Зачет	**1**
Итого часов:	**19**

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.[31]

3.7.1.. Психорегуляция - регуляция[32] психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция[33] - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия[34];
- специальные пленэрные[35] аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации[36] - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных[37] воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

---

[31] Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15

[32] **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

[33] **Гетеро…** [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

[34] **Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

[35] **Пленэрная живопись** [< фр.plein air вольный воздух] – живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

[36] **Десенсибилизация** [лат.de снижение + лат.sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

[37] **Гипносуггестивное воздействие** [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

1) Аутогенная[38] тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным[39] эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Идеомоторная тренировка (ИТ) - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицировать следующим образом:

• как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;

• как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет таким образом тренирующую функцию;

• как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Все три функции характеризуются синхронностью.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

---

[38] **Аутогенный** [< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

[39] **Седативный** [< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

"Жизненность" или "реальность" представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во "внутреннюю реализацию" уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Также оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных научных позиций.

I. Внутренняя актуализация:

а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторые упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) - оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино- видеозаписей или киноrрамм;

в) идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием).

II. Внешняя реализация:

а) имитационная фаза-элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах ("намек" на движение) или как бы повторяя воображаемое;

б) фаза практической тренировки (упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов:

• в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

• содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик. Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

• часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

• число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми также должны быть сокращены;

• информация, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективнаен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации[40].

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и на

[40] **Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

соревнованиях, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера – подготовить ученика к тому виду деятельности, когда парашютист высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием. В современных состязаниях высокого ранга спортсмен находится в условиях, исключающих контакт (консультацию) с тренером во время выполнения упражнения.

В группах начальной подготовки внимание уделялось общим сведениям об основных понятиях саморегуляции. В процессе дальнейшего обучения необходимо расширять и углублять эти знания, постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и обучать тому, как при необходимости их использовать.

3.7.2. Релаксация[41] - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.7.3. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений и прочие.

3.8. Планы применения восстановительных средств[42]

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

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог,

---

[41] **Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

[42] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

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

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

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

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

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий[43]

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

[43] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

Так как в парашютную подготовку приходят подростки с14 лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя:

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

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

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта[44]

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

Таблица

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

[44] Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. *Я.М. Коца*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки[45]

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

[45] Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

4.3. Виды контроля спортивной подготовки[46]

Основное содержание комплексного контроля

Таблица

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

[46] *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м не более 15 сек	Бег на 100 м не более 18 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее35 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 45 прыжков)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 30 раз)	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 17 раз)
Координация	Челночный бег 4 х 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 4 х 10 м (не более 11,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 5 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м не более 14 сек	Бег на 100 м не более 17 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 60 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее 100 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее110 прыжков)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13:30 мин)	Бег 1500 м (не более 7:30 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Силовая выносливость	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 40 раз)	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 30 раз)
Координация	Челночный бег 4 х 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 4 х 10 м (не более 11,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 9 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 65 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее140 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее 150 прыжков)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 11,09 мин)	Бег 1500 м (не более 6,00 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 42 раз)	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 35 раз)
Координация	Челночный бег 4 х 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 4 х 10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 15 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 18 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 65 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее 150 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 1 мин (не менее160 прыжков)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 22 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10,30 мин)	Бег 1500 м (не более 5,40 мин)
Силовая выносливость	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 45 раз)	Сед из положения, лёжа на спине за 1мин (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 4 х 10 м (не более 9,7с)	Челночный бег 4 х 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 17 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 19 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

1. Общая физическая подготовка:
- Бег 100 м
- Бег 1500 – 3000 м
- Плавание 100 м вольным стилем
- Подтягивание на перекладине из виса
- Отжимание рук лежа на полу
- Метание гранаты

Нормативные требования по ОФП:

№	Вид упражнения	Юноши					
		15-18 лет			18-23 лет		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Бег 100 м (сек)	13,6	14,8	15,8	13,2	14,3	15,3
2	Бег 3000 м (мин, сек)	13,19	13,35	13,50	12,29	12,45	13,00
3	Плавание 100 м (мин, сек)	2,00	2,05	2,15	1,45	1,45	1,55
4	Подтягивание на перекладине	12	9	6	14	11	8
5	Метание гранаты 700 г (м)	32	30	28	35	33	30

№	Вид упражнения	Девушки					
		15-18 лет			18-23 лет		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Бег 100 м (сек)	16,8	17,0	18,0	15,7	17,9	6,4
2	Бег 1500 м (мин, сек)	7,37	7,50	8,00	7,07	7,17	7,27
3	Плавание 100 м (мин, сек)	2,20	2,25	2,35	2,05	2,10	2,15
4	Сгибание рук в упоре лежа на полу кол-во повторений	14	10	6	16	12	8

2.Специальная физическая подготовка
- упражнения на выносливость
- упражнения для вестибулярного аппарата
- упражнения для развития глазомера
- упражнения для укрепления голеностопного сустава

3. Спортивно-техническая подготовка

Этапы спортивной подготовки		**Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года**
Название	**Год**	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд,
	3-й	III спортивный разряд
	4-й	II спортивный разряд
	5-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)[47]

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:
- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей 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 аттестационно-педагогическими измерительными материалмиа и знаний об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса[48]

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ[49].

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в

---

[47] *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005. //http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

[48] Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

[49] Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.[50]

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

[50] Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список библиографических источников

1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
2) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
3) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
4) *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
5) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
7) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
8) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
9) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
10) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
12) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
13) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов

Парашютный экстрим 4 VTS 01 4 – **Фильмы**, клипы и **видео**.
https://my.mail.ru/**video**/mail/miolamore/122/126.html

Экстремальный вид спорта – парашютный спорт. Видео | Спорт ...
rostrek.com/ekstremalnyj-vid-**sporta**-pryzhki-s-parashyutom/

Парашютный спорт — смотреть онлайн видео, бесплатно! - RuTube
https://rutube.ru/**video**/e682490bb6d758a6ced48a207626f78f/

Спортивные прыжки с парашютами - парашютный спорт - YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=MGv_fJ7Esas

Парашютный спорт. Дубаи - YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=ZgQyLodjoKs

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1) www.consultant.ru (**КонсультантПлюс**):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от … №… «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта…».

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/ (**Минспорта РФ**):

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

- ✓ http://swimming.hut.ru/
- ✓ http://kidsport.narod.ru/anohina.htm
- ✓ http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umr_show?p_per_id=-4000721

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

Составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий[51],
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

№	вид спорта	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Возраст участников	Ответственный тренер, специалисты	Количество спортсменов сборная
1	Парашютный спорт	19-23.05	Кубок России по атлетическому многоборью	г. Рыбинск, Ярославская обл.,	16-25 лет	Афанасьева С.В.	5
2		07-11.07	Чемпионат России по парашютно-атлетическому многоборью	г. Руза, Московская обл., Аэродром «Ватулино»			5
3		25-28.08	Всероссийские соревнования по парашютному спорту на Кубок главы Администрации Уватского муниципального района	Уватский район, аэродром с. Уват			5
4		30.06.-03.07	ТС, Подготовка к Чемпионату России по парашютно-атлетическому многоборью	По назначению			5
5		28.07-31.07	ТС, Подготовка к Всероссийским соревнования по парашютно-атлетическому многоборью	По назначению			5

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ"

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ", email=sportokst@mail.ru
Date: 2023.06.21 14:44:40 +07'00'

[51] Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/