

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шумихинский аграрно-строительный колледж»

**Программа объединения
дополнительного образования
«ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»**

Для обучающихся 15-30 лет
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Торопов Виталий Анатольевич
педагог дополнительного образования

Шумиха, 2018

«РАССМОТРЕНО» .

МО по ВР ГБПОУ
«Шумихинский аграрно –
строительный колледж»
Протокол №1 от 28.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «Шумихинский
аграрно – строительный колледж»

_____/Букреева Т.А./
Приказ № 167 от 02.09.2013 г.

Данная программа разработана с использованием литературы, согласно списка:

- руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (РПП – 2010) (Общероссийская общественно-государственная организация «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России» (ДОСААФ России)), «УТВЕРЖДЕНО» приказом Председателя ДОСААФ России от «08» июня 2010г. № 92;
- сборник программ по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (СПП-2010), Утверждено заместителем Председателя ДОСААФ России – директором Департамента авиации 8 июня 2010 года № 15.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа разработана в соответствии с Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и государственными программами «Патриотическое воспитание граждан РФ», Уставом ГБПОУ «Шумихинский аграрно – строительный колледж», локальными правовыми актами, ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Конвенцией о правах ребенка, Декларацией прав ребенка, Конституцией РФ.

Программа определяет содержание, основные пути развития гражданско-патриотического воспитания в колледже и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности. Программа представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий. Программа гражданско-патриотического воспитания имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем.

Актуальность проблемы патриотического воспитания детей и молодежи.

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формирование такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад должна внести современная школа.

Учреждение дополнительного образования детей, являясь сложным организмом, отражает характер, проблемы и противоречия общества и в значительной степени благодаря своему воспитательному потенциалу определяет ориентацию конкретной личности, отвечает за социализацию личности. Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Но реализация гражданско-патриотического воспитания только с помощью знаниевого подхода невозможна. Новое время требует от учреждения дополнительного образования детей содержания, форм и методов гражданско-патриотического воспитания, адекватных современным социально-педагогическим реалиям. Появляется необходимость в деятельностном компоненте гражданско-патриотического воспитания. Только через активное вовлечение в социальную деятельность и сознательное участие в ней, через изменение климата учреждения, развитие самоуправления можно достигнуть успехов в этом направлении.

Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Гражданско-патриотическое

воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

Цель и задачи.

Цель: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Данная цель охватывает весь педагогический процесс, пронизывает все структуры, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь обучающихся, разнообразные виды деятельности. Ее достижение становится возможным через решение следующих **задач:**

- проведение обоснованной организаторской деятельности по созданию условий для эффективного патриотического воспитания;
- формирование эффективной работы по патриотическому воспитанию, обеспечивающей оптимальные условия развития у каждого подростка, юноши и девушки верности Отечеству, готовности приносить пользу обществу и государству;
- утверждение в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений, воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям родного края;
- привлечение обучающихся к работе по возрождению и сохранению культурных и духовно-нравственных ценностей родного края.

Программа предназначена для поддержки и развития молодежной инициативы в деле воспитания патриотов на основе изучения истории Отечества, военного дела, физической закалки и подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах РФ. Кружок строит свою работу на основе всестороннего развития интереса, к самостоятельности их участников в сочетании с творческой активностью подростков, допризывной молодежи. Основным направлением деятельности является содействие в подготовке молодежи к службе для соответствующих видов ВС РФ и родов войск, а также распространения технических и военных знаний, профориентация и организация военно-патриотической работы.

Кружок проводит воспитательную, учебно-тренировочную, культурно-массовую и пропагандистскую работы; организуют экскурсии, походы, военно-тактические игры, соревнования, показательные выступления, тематические встречи.

В качестве базы для деятельности кружки используют учебно-материальную базу колледжа.

Основа программы - первоначальное обучение парашютистов из числа юношей и девушек, достигших установленного возраста и допущенных по состоянию здоровья к выполнению прыжков с парашютом.

Подготовка парашютистов складывается из теоретических и практических занятий по изучению парашютной техники, теории прыжка и наземной тренировки в выполнении элементов прыжка с парашютом.

Основной целью теоретической подготовки является изучение парашютной техники и теории прыжка с парашютом, обоснованной физическими законами.

Занятия по теоретической и наземной подготовке следует проводить в парашютном или специально оборудованном классе.

Важное место занимает физическая подготовка парашютистов. Кроме специально организованных занятий по физической подготовке каждое занятие в кружке начинается с комплекса упражнений для разминки и общефизического развития.

Такая форма воспитания, в основу которой положен известный педагогический принцип чередования умственной и физической работы, способствует лучшему усвоению изложенного материала.

Механизм реализации.

Год создания кружка – 2011. В кружок принимаются юноши и девушки с 15-летнего возраста. Образовательный процесс включает в себя изучение основ парашютного спорта, общей физической подготовки, рукопашного боя, огневой подготовки.

Учебный процесс состоит из теоретических и практических занятий. В теоретический курс входит изучение теоретических основ материальной части парашюта, прыжка с парашютом, знакомства с самолетом и действий в воздухе, а также исторические сведения о развитии парашютного спорта в стране.

К практическим занятиям относится отработка элементов прыжка с парашютом на земле, действия в воздухе, практическая укладка боевых систем парашютов и непосредственное выполнение прыжка с парашютом.

Допуск к прыжкам с парашютом производится после прохождения обучаемыми теоретической подготовки в полном объеме и сдачи зачетов с оценкой не ниже «хорошо».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Организационное занятие.	1
2.	Основные термины.	1
3.	Физическая подготовка: - в спортивном зале (гимнастика, общеразвивающие спортивные упражнения, учебно-развлекательные и спортивные игры); - занятия на улице (бег, ориентирование на местности, прохождение препятствий – ландшафтные и водные преграды, учебно-развлекательные и спортивные игры)	10
4.	Материальная часть спортивных парашютов.	5
5.	Укладка спортивных парашютов.	6
6.	Парашютные страхующие приборы.	6
7.	Теория прыжка на точность приземления.	3
8.	Учёт, хранение, методика проведения ремонта парашютно-десантной и спасательной техники.	3
9.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом.	5
10.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.	4
11.	Требования к экипировке и снаряжению парашютиста.	2
12.	Анализ парашютных происшествий и инцидентов.	2
13.	Практическая укладка боевых систем спортивных парашютов перед прыжком.	6
14.	Спуск с тренажёра «Тросовая горка».	3
15.	Выполнение прыжков с парашютом.	11
16.	Первая медицинская помощь.	1
17.	Экстремальные ситуации.	1
18.	Зачёт.	2
ВСЕГО		72

Педагог оставляет за собой право менять темы и количество часов для каждой группы.

Организационно-методические указания по парашютной подготовке.

1. Парашютная подготовка программ включает:
 - наземную подготовку;
 - практическое выполнение прыжков с парашютом.
 2. Цели парашютной подготовки:
 - изучение теории прыжка с парашютом;
 - отработка на тренировочных снарядах элементов прыжка с парашютом и действий в особых случаях;
 - изучение устройства, конструкции и правил эксплуатации парашютных систем, парашютных страхующих приборов;
 - отработка действий по вынужденному покиданию летательного аппарата;
 - отработка действий по применению аварийно-спасательного имущества и снаряжения после приземления (приводнения);
 - выполнение прыжков с парашютом.
 3. Занятия по парашютной подготовке проводятся в учебных группах (или индивидуально) с использованием наглядных пособий, фото - и видеоматериалов.
 4. Количество человек в группе зависит от категории парашютистов, уровня их подготовки, и должно быть таким, чтобы обеспечить качественную подготовку каждого парашютиста (но не более 30 чел.).
 5. Количество часов наземной подготовки устанавливает инструктор до полного усвоения тем занятий обучаемым.
- При первоначальном прохождении все темы изучаются в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ:

Организационное занятие. Знакомство ребят с изучаемым предметом. Правила техники безопасности на занятиях парашютным спортом.

История развития парашютизма в нашей стране.

История создания парашюта. Авиационный парашют – русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, военном деле и в народном хозяйстве. Роль парашюта в освоении космоса. Положение о спортивных разрядах, соревнованиях и рекордах. Задачи парашютного спорта.

Основные термины.

Изучение терминов с применением наглядных материалов (инвентарь, фотографии, фильмы).

Стили парашютного спорта.

Изучение стилей парашютного спорта – классический парашютизм, SkySurf, прыжок в тандеме, FreeStyle, групповая акробатика (RW, FS), купольная акробатика.

Наглядное изучение парашютов и его материальная часть.

Назначение, тактико-технические данные, принцип действия и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашютов.

Назначение, тактико-технические данные, конструкция парашютных страхующих приборов.

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.

Требования к экипировке и снаряжению парашютиста.

Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, очки, высотомер, стропорез (нож).

Порядок подготовки снаряжения при проведении показательных выступлений.

Теоретические основы прыжка с парашютом.

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.

Снижение парашютиста на двух куполах. Скорость снижения парашютиста на одном и на двух куполах. Факторы, от которых она зависит. Влияние ветра на относительное приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Аэродинамика круглого купола. Работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения.

Теоретическое ознакомление с самолётом.

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Порядок размещения парашютистов в самолете. Очередность прыжков. Отделение от самолета. Тренировка в отделении. Самоконтроль парашютистов в самолете. Сигналы, подаваемые экипажем самолета для парашютистов.

Укладка парашютов.

Принадлежности для укладки парашютов. Организация укладки. Правила укладки. Осмотр перед укладкой. Укладка парашютов. Контроль за укладкой. Правила надевания и подгонки парашютов. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Особенности обслуживания парашютов (ПС) зимой, при прыжках на воду и др.

Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

Теория прыжка на точность приземления

Понятие расчёта прыжка на точность приземления.

Правила передвижения по аэродрому.

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

Отработка на земле элементов прыжка с парашютом.

Занятия проводятся в классе и парашютном городке.

Задание 1. Изготовка к прыжку и отделение от самолета.

Цель: отработать правильные и уверенные действия парашютиста при изготровке к прыжку и отделении от самолета.

Указания по выполнению. Для отработки данного задания необходимо иметь самолет (макет самолета), оборудованный для прыжков, макеты тренировочных и запасных парашютов.

На занятиях отрабатывается способ отделения от самолета «солдатиком» под 90 градусов к линии самолета:

- «Приготовиться» - два коротких гудка сирены;
- «Прыжок» - один длинный гудок сирены;
- «Отставить» - серия коротких гудков сирены.

Порядок отделения от самолета Ан-2: первыми покидают самолет парашютисты, сидящие по левому борту, затем – парашютисты, сидящие по правому борту.

При отработке задания главная задача состоит в том, чтобы научить парашютиста отделяться под углом 90° к продольной оси самолета и сохранить вертикальное положение до полного открытия парашюта.

Задание 2. Действие парашютиста в воздухе.

Цель: отработать правильные, уверенные и последовательные действия парашютиста в воздухе.

Указания по выполнению. Занятия проводятся в классе или в парашютном городке. Для проведения занятий необходимо иметь достаточное количество подвесных систем.

Действия парашютиста в воздухе с момента отделения от самолета заключаются в следующем.

Через 2-3 сек. (обучить парашютиста отсчету времени) после отделения парашютист, почувствовав рывок, - произошло открытие парашюта – должен:

- поднять голову вверх и осмотреть купол;
- убедившись в правильном выполнении купола, выдернуть чекующий шнур раскрывающего приспособления на запасном парашюте;
- удобней сесть в подвесной системе;
- определить свое место относительно аэродрома, направление снижения и место вероятного приземления;
- осмотреть вокруг себя воздушное пространство и отработать действия в случае опасности схождения с другим парашютистом;
- отработать развороты на подвесной системе.

Путем повторных тренировок, число которых зависит от индивидуальных особенностей, парашютист обязан отработать все действия в воздухе до полного усвоения и четкого их выполнения.

Задание 3. Пользование запасным парашютом.

Цель: изучить правила и отработать навыки в пользовании запасным парашютом, а также развить у обучаемых инициативу по самостоятельному принятию решения для открытия запасного парашюта.

Указания по выполнению. Занятия проводятся в парашютном городке на тренажере Банникова (подвесная система на блоках, оборудованных лебедкой с тормозом) и на

стапелях с подвесными системами в виде многократных тренировок в раскрытии запасного парашюта в различных условиях. Парашют должен быть действующий, т.е. тот, с которым парашютист выполняет прыжки.

Тренировки следует подразделять на два вида: раскрытие запасного парашюта при частичном отказе главного купола и раскрытие запасного парашюта при полном отказе главного парашюта.

Технику раскрытия запасного парашюта при частичном отказе главного купола следует отработать на подвесных системах.

Особое внимание необходимо уделять последовательности действий обучаемого, которая заключается в следующем: прижать парашют сверху левой рукой, правой выдернуть кольцо; не отпуская левую руку, правой захватить со дна ранца купол и сильно отбросить его в сторону вверх; обеими руками быстро вытянуть стропы из сот ранца парашюта и, взявшись рукой за несколько верхних строп, помочь куполу наполниться.

Технику раскрытия запасного парашюта отрабатывать в такой последовательности:

- обучаемый с надетым основным парашютом в комплекте с запасным по команде инструктора «Прыжок» выполняет отделение от самолета (или имитирует);

- инструктор при помощи лебедки с тормозом или специального приспособления через определенное время имитирует рывок, обозначающий раскрытие парашюта.

Путем многократного повторения у обучаемых вырабатывается чувство времени от момента отделения до раскрытия парашюта.

Отсутствие в течение более 3 сек. рывка, обозначающего раскрытие основного парашюта, должно быть сигналом обучаемому для раскрытия запасного парашюта. Вводная на раскрытие запасного парашюта дается обучаемому без предупреждения.

Порядок раскрытия запасного парашюта при полном отказе основного заключается в следующем:

- взять вытяжное кольцо правой рукой (при расположении вытяжного кольца справа);

- поворотом кольца вправо вынуть его из кармана;

- разгибанием руки в локтевом суставе и движением вперед открыть ранец запасного парашюта;

- убрать руку с кольцом и тросом к туловищу;

- если купол парашюта не выходит из ранца из-за аэродинамического затенения, необходимо вынести в сторону руку, что приведет к изменению положения тела и раскрытию парашюта.

Разъяснить обучаемым, что накладывание руки на ранец и попытка помочь куполу наполниться (отбрасывание его в сторону) при полном отказе основного купола могут привести к отказу запасного парашюта.

В результате тренировки парашютист должен отработать распределение внимания при отделении от самолета, отсчет времени, необходимого для раскрытия основного парашюта, а также быстрое принятие решения при возникновении аварийной ситуации в воздухе для своевременного и правильного применения запасного парашюта.

Задание 4. Приземление парашютиста.

Цель: отработать навыки правильного приземления при прыжке с парашютом.

Указания по выполнению. Занятия по этому упражнению проводятся с использованием специальной тренировочной аппаратуры: трехступенчатого трамплина, тросовой горки и парашютных качелей на блоках (тренажер Банникова), а также плакатов и схем.

Обучаемые должны быть одеты в комбинезоны или другую одежду, позволяющую отрабатывать приземление с падением. Обувь – специальная прыжковая или на низких неутоптанных каблуках.

В начале занятия инструктор рассказывает правила приземления и ошибки, допускаемые при этом; затем переходит к отработке элементов приземления. Для

успешного усвоения и отработки навыков приземления упражнение отрабатывается по элементам:

- приземление на полную ступню сведенных вместе и полусогнутых в коленях ног при подскоках на месте и прыжках с трамплина высотой 1 м;
- занятие правильного положения для приземления, сидя в подвесной системе;
- падение на бок с перекатом и поднятыми вверх руками;
- приземление на подвесной системе на качелях с блоками при вертикальном спуске и на качке (путем освобождения тросов на лебедке);
- отработка приземления на тросовой горке;
- прыжки с трамплина высотой 1,5 – 2 м.

Задание считается отработанным, когда обучаемые вырабатывают твердые навыки в выполнении приземления.

Задание 5. Отработка на тренажере, парашютной вышке или тросовой горке комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

Цель: отработать комплекс действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом и определить готовность парашютиста к выполнению прыжка с парашютом.

Указания по выполнению. Для отработки упражнения необходимо иметь тренажер Проничева или парашютную вышку, или тросовую горку.

Перед началом практической отработки действий парашютиста повторить их последовательность от надевания парашюта и посадки в самолет до приземления, сборки и сдачи парашюта.

Действия парашютиста при выполнении прыжка вначале отрабатываются без вводных, которые требуют раскрытия запасного парашюта. Только после того, как парашютист отработает безошибочные самостоятельные действия при выполнении всех элементов прыжка с использованием основного парашюта, рекомендуется давать вводные на раскрытие запасного парашюта.

Перед тренировкой на тренажере или парашютной вышке инструктор выстраивает группу, определяет пригодность одежды и обуви. Действия парашютиста отрабатываются в порядке, изложенном в указаниях по выполнению заданий 1, 2, 3, 4.

Учитывая, что данное задание завершает наземную подготовку к практическому выполнению прыжка с парашютом, необходимо проявить максимум требовательности к обучаемым и дать им такое количество тренировок, чтобы все действия парашютиста при выполнении прыжка с парашютом были отработаны до полного усвоения.

Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом.

Занятия проводятся в классе и парашютном городке.

Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, несход чехла основного купола, нераскрытие ранца, произвольное открытие замка отцепки, непрекращающаяся стабилизация падения), перехлест купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Раскачивание при снижении. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп.

Анализ парашютных (авиационных) происшествий, инцидентов.

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.

Теория прыжков со стабилизацией.

Время стабилизации. Действия парашютиста при прыжке со стабилизацией.

Практическая укладка боевых систем парашютов перед прыжком.

Практическая и последовательная укладка боевых систем парашютов с контролем инструктора на всех этапах.

Практическое ознакомление с самолётом.

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Размещение парашютистов в самолете в соответствии с правилами. Самоконтроль парашютистов в самолете. Сигналы, подаваемые экипажем самолета для парашютистов.

Спуск с тренажёра «Тросовая горка».

Все воспитанники, у которых антропометрические параметры тела позволяют надёжно закрепиться в подвесной системе, совершают спуск с тренажёра «Тросовая горка». Данное упражнение даёт возможность отработать выход из летательного аппарата и приземление.

Выполнение прыжка с парашютом.

Допуск к прыжкам с парашютом производится после прохождения обучаемыми теоретической подготовки в полном объеме и сдачи зачетов с оценкой не ниже «хорошо».

Отделение от самолета производится в соответствии с заданием:

- «солдатиком» под углом 90 градусов к линии полета самолета. Положение рук парашютиста следующее: правая рука держит вытяжное кольцо основного парашюта, кисть левой руки накладывается на кисть правой. Во избежание потерь вытяжных колец разрешается крепление их на правой руке с помощью ранцевой резинки;

- «на мотор», в положении «коробочка».

В некоторых случаях возможно совершение ознакомительного прыжка с инструктором с парашютной системой типа «Тандем».

Учёт, хранение, методика проведения ремонта парашютно-десантной и спасательной техники.

Учет, правила хранения парашютно-спасательной и десантной техники, имущества и снаряжения. Периодичность проведения техосмотров и порядок допуска парашютов к укладке. Документы и правила оформления. Осмотр, уход и ремонт парашютной техники.

Организационно-методические указания проведения занятий по физической подготовке.

Физическая подготовка с элементами допризывной подготовки.

- развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкость, гибкости и др.;

- воспитание психологической устойчивости, умения владеть собой, смелости, решительности, инициативы, находчивости, упорства, выдержки и самообладания;

- укрепление здоровья и повышение устойчивости организма.

Основными средствами физической подготовки являются учебно–тренировочные занятия в кружке.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ:

Детский возраст является наиболее благоприятным для **развития силы**. В этот период показатели физического развития воспитанников особенно тесно увязаны с результатами в силовых движениях.

Для увеличения силы и мышечной массы на занятиях по физической подготовке в кружке используются упражнения с отягощениями, в том числе, прежде всего, веса собственного тела:

- подтягивание на простой перекладине различными хватами;

- отжимания на брусьях;

- отжимания от пола с различным положением рук;

- сгибание и разгибание туловища, поднимание и опускание ног на гимнастической стенке и на полу;

- приседания и прыжки в низком седее;

- бег на короткие дистанции (20-30 м).

Для развития силы в процессе учебно-тренировочного занятия применяются гантели, гири, резиновые эспандеры, песчаные утяжелители, используется вес партнёра, гимнастические и акробатические упражнения.

Выносливость к работе скоростно-силового характера воспитывается с помощью бега на короткие дистанции от 30 до 500 м. Короткие дистанции пробегаются в полную силу и несколько раз, при контроле пульса и на основании субъективных ощущений.

Выносливость вырабатывается с помощью бега на длинные дистанции от 1000 до 10000 м. и многократном повторении отдельных упражнений (прыжков, элементов техники, махов и т. п.).

Выносливость также развивается при помощи кроссов по пересечённой местности на 3000 – 10000 м., марш-бросков.

В планировании учебно-тренировочного процесса в кружке развитию силы, скоростно-силовых качеств и выносливости уделяется не менее 30 % времени.

Развитию ловкости, координации движений, умению ориентироваться в пространстве уделяется не менее 25-30 % времени. Эти качества развиваются с помощью спортивных игр, элементов единоборства, кувырков, вращений, специальных упражнений.

Воспитание гибкости осуществляется путём всевозможных растяжек, шпагатов, наклонов, скручиваний, маховых движений рук и ног.

Основы медицинской подготовки.

Изучение оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ:

Остановка кровотечений.

Наложение шин.

Первая помощь при ранениях.

Транспортировка пострадавших.

Солнечные и тепловые удары.

Обморожение и переохлаждение.

Утопление.

Первая помощь при острых состояниях.

Поражение электрическим током.

Ожоги.

Правила наложения повязок.

Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.

Экстремальные ситуации.

Основные принципы безопасности в повседневной жизни.

Зачёт.

Зачет проводится по всем вопросам теоретической и практической подготовки.

Цель: экзаменовать обучающихся и дать допуск к совершению прыжков с парашютом.

После изучения каждой темы парашютной подготовки проводится зачёт с использованием принципа вопрос-ответ (вопросы выбирает преподаватель по усмотрению).

После теоретического и практического изучения укладки парашютных систем проводится зачёт на укладку парашютных систем зачёт с отсчётом времени и учётом правильности укладки. Результаты только зачет или не зачёт.

В качестве мониторинга 2 и 3 группам предлагается пройти теоретическое тестирование после полного изучения теории.

В последствии после изучения всех тем проводится общий зачёт с использованием билетов. Результаты также, зачет или не зачёт. По итогам тестирования оценивается уровень подготовки каждого воспитанника в отдельности.

ТОЛЬКО после сдачи всех зачётов воспитанник допускается к выполнению прыжка с парашютом и боевой укладке парашютных систем.

Прыжки с парашютом и спуск с тросовой горки также проходят оценку.

Все воспитанники совершают упражнение, выполняемое на **тросовой горке**. Оценивается отделение от вышки тросовой горки (1- 5 баллов), поведение во время спуска (1- 5 баллов) и приземление (1- 5 баллов).

Каждый участник совершает 1 тренировочный не зачётный прыжок с вышки тросовой горки, с указанием ошибок и неточностей. Последующие прыжки считаются зачётными.

При совершении **прыжка с парашютом** оценивается:

- отделение от летательного аппарата (1- 5 баллов);

- действия парашютиста в воздухе (1- 5 баллов);

- приземление (1- 5 баллов).

Каждый участник совершает 1 тренировочный не зачётный прыжок с парашютом, с указанием ошибок и неточностей. Последующие прыжки считаются зачётными.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основная цель работы кружка – патриотическое воспитание молодежи, пропаганда здорового образа жизни, развитие парашютного спорта в городе и районе.

Большая работа ведется с обучающимися по допризывной подготовке молодежи. Основы парашютного спорта, полученные на занятиях в кружке, помогают ребятам в дальнейшем во время службы в Вооруженных Силах, ориентируют их на выбор соответствующей военной специальности, поступлению в высшие военные училища.

Для вновь принятых членов кружка проводятся беседы о традициях, имидже кружка, о достижениях членов кружка.

Для наиболее эффективного и целенаправленного воспитательного процесса необходима поддержка связи с мастерами производственного обучения и кураторами учебных групп, с родителями.

Оценка эффективности реализации программы.

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными и количественными параметрами.

Нравственно-духовные параметры:

1. Сформированность гражданских навыков:

- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;
- знание своих прав и обязанностей и умение их использовать;
- умение принимать и защищать свои решения;
- готовность к участию в общественных делах;
- готовность к образованию.

2. Сформированность осознанного отношения к базовым ценностям:

- патриотизм и любовь к Родине;
- права и свобода человека и гражданина;
- национальное самосознание;
- уважение чести и достоинства других граждан.

Количественные параметры:

- включенность каждого воспитанника в воспитательные ситуации;
- качество отношений (отношения детей к реалиям жизни учреждения, к учреждению, к педагогу, объединению, совместным делам);
- отсутствие обучающихся с девиантным поведением.

Ожидаемые результаты, их социальная и воспитательная значимость.

В результате реализации программы ожидается:

- создание работы по гражданско-патриотическому воспитанию;
- обогащение содержания гражданско-патриотического воспитания;
- получение обучающимися образования на уровне государственных образовательных стандартов с учетом реальных учебных возможностей обучающихся, их способностей, склонностей, интересов и возрастных психофизиологических возможностей;
- подготовка молодёжи к службе в вооруженных силах и поступлению в военные заведения;
- высокий уровень физической подготовки;
- развитие творческих способностей;
- мотивация к ведению здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, наркомании, табакокурения, алкоголизма, использование ПАВ;
- профилактика правонарушений, преступности и безнадзорности;
- осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;

- способность к самореализации в пространстве российского государства, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;

- осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ

На занятиях используются наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы, стенды, фотоснимки, макеты, разрезные агрегаты, действующие и учебные образцы парашютной техники, видеооборудование.

Для поддержания и совершенствования образовательного процесса необходимо:

- пополнять (по возможности) методическую литературу;

- приобретать в пользование кружка учебные парашюты (в том числе списанные в АСК РОСТО);

- приобретать в пользование кружка страхующие приборы (в том числе списанные в АСК РОСТО).

ЛИТЕРАТУРА

1. Программы № 1 и программы № 2 парашютной подготовки спортсменов-парашютистов, методические разработки Тверского авиационно-спортивного клуба РОСТО.
2. Технические описания и инструкции парашютных систем.
3. "Теория и практика подготовки парашютистов", ДОСААФ, М, 1969 г.
4. Справочник инструктора-парашютиста. Смирнов В.А. М.; ДОСААФ, 1982
5. Подготовка парашютиста. Учебно-методическое пособие. Гуськов А.С., Смирнов В.А. М.; ДОСААФ, 1976.
6. Начинающему парашютисту. Дмитриев Г.Н., М.; ДОСААФ, 1971.
7. Программа гражданско – патриотического воспитания «Я - гражданин России» разработана в соответствии с Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации и государственными программами «Патриотическое воспитание граждан РФ, Климова Светлана Вячеславовна, методист по УВР, педагог дополнительного образования.
8. Основы медицинских знаний учащихся, М. И. Гоголева, М, 1991.
9. Методика проведения занятий по огневой подготовке из пневматического оружия Бабенко Игорь Николаевич, заместитель директора по ВПВ, учитель ОБЖ.
10. Программа для кружков по изучению военного дела, М., 1986.
11. Мы патриоты!, И. А. Агапова, М. А. Давыдова, М., 2008.
12. Парашютный спорт. Г. Г. Серебренников, М., 1990.