



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на собрании
При директоре
ДЮЦ города Тюмени
Протокол от 28.08.2018 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ МАУ ДО
«Град» города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«28» 08 2018 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МОДУЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРИКЛАДНОЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ С
ПАРАШЮТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст занимающихся: 13 – 17 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Барыкин Сергей Федорович

г. Тюмень – 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	24
	Приложения:	
1.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	25
2.	Критерии оценки выполнения прыжка с парашютом	27
3.	Тесты по парашютной подготовке	28
4.	Оценочная ведомость контрольных занятий	35
5.	Письменное согласия родителей (опекунов)	36
6.	Заявление о вступлении в АО ДОСААФ России	37
7.	Приказ «О допуске обучаемых к совершению прыжков с парашютом»	39
8.	Условия выполнения Норматива № 1	40
9.	Положение о проведении личного первенства среди начинающих парашютистов на точность приземления	41

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная модульная общеразвивающая программа «Прикладной рукопашный бой с парашютной подготовкой» имеет социально-педагогическую направленность, уровень усвоения «Продвинутый уровень».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в части вопросов патриотического воспитания, а именно с Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ». Поддерживает идею целевой программы «Патриотическое воспитание детей и молодёжи»; концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (с изменениями в соответствии с распоряжением Правительства РФ от 20 сентября 2012 г. № 1742-р); государственной программы «Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Дополнительная модульная общеразвивающая программа «Прикладной рукопашный бой с парашютной подготовкой» призвана решать проблему патриотического воспитания, способствовать формированию у обучающихся основных двигательных навыков Прикладного рукопашного боя и Парашютной подготовки, с последующим переходом на спортивную направленность в Парашютном спорте. Программа поможет обучающимся сформировать общественно значимые ориентации, подготовиться к военной службе в части парашютной подготовки.

Актуальность программы обусловлена усложненной современной международной обстановкой. В таких условиях ставятся серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. К числу актуальных проблем относятся воспитание здоровых, смелых, инициативных, дисциплинированных, грамотных молодых людей, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту.

Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства.

Новизна программы состоит в том, что впервые объединяются различные модули подготовки молодежи, способствующие их разностороннему развитию жизненно важных двигательных навыков, которые будут способствовать их жизненной активности в будущем. Модуль «Парашютная подготовка» позволит им приобщиться к парашютному спорту и в дальнейшем активно заниматься им, кем бы они не были в будущем. Парашютный спорт затрагивает глубокие уровни личности; через него человек реализует себя — свои психологические потребности, устремления, цели. Именно поэтому в парашютный спорт приходят такие разные люди — и каждый находит что-то своё.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием у молодых людей правильного отношения к социальной среде, своего места в нем и реализации возрастных потребностей в преодолению трудностей, в том числе и психологический. На современном этапе развития нашего государства особую важность приобретает одна из самых важных функций образовательных организаций – социализация молодого человека. Модульная общеразвивающая программа призвана расширять двигательное пространство для самореализации, саморазвития личности, стимулировать обучающегося к самопознанию, создать каждому ребенку благоприятную почву для профессиональной ориентации, развитию личностных качеств, становлению его как субъекта собственной жизни.

Практическая значимость модульной общеразвивающей программы обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний и навыков на практике, переносу своих знаний и умений, как в аналогичные, так и в измененные условия.

Адресат программы: Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от **13 до 17 лет**. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество человек в группе: 15-25 человек.

Сроки реализации программы: 10 месяцев.

Модульная программа рассчитана на 252 часов: 192 часа отводится модулю «Прикладной рукопашный бой», 60 часов – модулю «Парашютная подготовка».

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

Форма обучения: очная.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, а также способствовать патриотическому воспитанию обучающихся и ориентировать их на службу в армии и других силовых структурах РФ.

Задачи:

Образовательные:

- дать подросткам основные теоретические знания по разделам: «Прикладной рукопашный бой», «Парашютная подготовка»;
- развить практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
- развивать физические и психологических способностей подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;
- ориентировать участников объединения на выбор профессии, связанной с защитой Отечества.

Развивающие:

- развить физические (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость) и психологические качества (преодоление чувства страха и сильного переживания);

- развить коммуникативные и лидерские качества обучающихся;

- совершенствовать военно-патриотическое воспитание и повысить мотивации к военной службе

- дать начальные знания в области обороны и обучения по основам военной службы.

Воспитательные:

- воспитать уважение к Отечеству, чувство любви к Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Программа состоит из двух модулей:

Модуль №1 «Прикладной рукопашный бой»;

Модуль №2 «Парашютная подготовка».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения обучаемым данного материала, путем приема нормативов, тестирований и проведения соревнований.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Модуль № 1 «Прикладной рукопашный бой»	192	6	186		
1.1.	Основы базовой техники действий	9	6	3	УТЗ	Выполнение действий
1.2.	Приемы в стойке	79	0	79	УТЗ	Выполнение действий
1.3.	Ударная техника рук	18	0	18	УТЗ	Выполнение действий
1.4.	Ударная техника ног	12	0	12	УТЗ	Выполнение приемов
1.5.	Техника владения ножом	18	0	18	УТЗ	Выполнение приемов
1.6.	Техника владения палкой	12	0	12	УТЗ	Выполнение приемов
1.7.	Тактика действий против нескольких противников	6	0	6	УТЗ	Выполнение приемов

1.8.	Простейшие единоборства	10	0	10	УТЗ	Выполнение приемов
1.9.	Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка	24	0	24	УТЗ	Выполнение упражнений и испытаний
	Контроль	4	0	4	КПЗ	
2.	Модуль № 2 «Парашютная подготовка».	60	9	51		
2.1.	Раздел «Подготовительный»	30	6	24		
1	Основы парашютизма	2	2	0	ГЗ	
2	Материальная часть ВДТ и ВДИ	5	4	1	КПЗ	Выполнение упражнений
3	Укладка людских десантных парашютов	17	0	17	КПЗ	Выполнение упражнений
4	Наземная отработка элементов прыжка	5	0	5	УТЗ	Выполнение упражнений
	Зачет	1	0	1	КПЗ	
2.2.	Раздел «Совершение прыжков с парашютом на парашютных сборах»	30	0	30		
1	Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта	10	0	10	УТЗ	Выполнение упражнений
2	Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта	10	0	10	УТЗ	Выполнение упражнений
3	Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта (соревнование)	10	0	10	УТЗ	Результаты соревнований
	Итого	252	15	237		

Модуль № 1 «Прикладной рукопашный бой»

Рукопашный бой объединяет целый комплекс двигательных действий, позволяющих решать задачи в условиях противоборства без оружия.

Существуют простые и комбинационные атаки. Избежать удара противника можно несколькими способами: уклоняясь от ударов или блокируя их.

Соотношение атак и защит определяет характер комплексных действий.

Сущность борьбы, это искусство двигаться.

Цена защиты и хороших ударов зависит от быстрой, подвижной и хорошо сбалансированной работы ног.

Активное сопротивление противника формирует условия противоборства. И если основная цель уничтожить - поразить противника условия противоборства становятся предельно жесткими. Именно в таких условиях успех во многом зависит от умения эффективно применять базовую технику.

Основа эффективного применения базовой техники - тактика. Основа тактики использование слабых мест противника.

Реальность группового боя на уничтожение обеспечивает принципиально новый механизм - привязка.

Главной отличительной чертой боя на прорыв является целенаправленный проход через неприятельский рубеж. Его цель находится за пределами самого поединка. Именно в таких условиях успех во многом зависит от умения эффективно применять управляющие воздействия на противника.

Реальность группового боя на прорыв обеспечивает принципиально новый механизм - замысел.

Требование по модулю «Прикладной рукопашный бой»:

- уметь двигаться, выбирать дистанцию, выполнять различные комбинационные действия;

- уметь выбирать характер тактических действий, в зависимости от задач и условий противоборства;

- понимать феномен замысла.

Форма отчетности:

- показать упражнения и технику основных технических элементов (комбинационных и комплексных действий);

- показать и обосновать порядок организации различных тактических действий;

- показать порядок организации противоборства в различных условиях.

Содержание учебно-тематического плана «Прикладной рукопашный бой» (Модуль № 1).

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	2	3	4	5
1	Модуль № 1 «Прикладной рукопашный бой».	192	6	186
1.1	Основы базовой техники действий	9	6	3
1.1.1	Ознакомительная беседа. Видение в образовательную программу	1	1	
1.1.2	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	6	6	
1.1.3	Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика	2	0	2
1.1.4	Боевые стойки и передвижения	1	0	1
1.2	Приемы в стойке	79	0	79
1.2.1	«Рычаг руки во внутрь»	5	0	5
1.2.2	«Рычаг руки наружу»	5	0	5
1.2.3	«Бросок входом»	5	0	5
1.2.4	«Освобождение от захватов противником рук»	16	0	16
1.2.5	«Освобождение от захватов противником за плечи»	16	0	16
1.2.6	«Освобождение от захватов противником за корпус»	16	0	16
1.2.7	«Освобождение от захватов противником за шею»	16	0	16
1.3	Ударная техника рук	18	0	18
1.3.1	Прямой удар рукой в голову, защита от него	6	0	6
1.3.2	Боковой удар рукой, защита от него	6	0	6
1.3.3	Удар снизу рукой, защита от него.	6	0	6
1.4	Ударная техника ног	12	0	12
1.4.1	Прямой удар ногой, защита от него	6	0	6

1.4.2	Боковой удар ногой, защита от него	6	0	6
1.5	Техника владения ножом	18	0	18
1.5.1	Прямой удар ножом, защита от него	6	0	6
1.5.2	Боковой удар ножом, защита от него	6	0	6
1.5.3	Удар снизу ножом, защита от него	6	0	6
1.6	Техника владения палкой	12	0	12
1.6.1	Прямой удар палкой, защита от него	6	0	6
1.6.2	Боковой удар палкой, защита от него	6	0	6
1.7	Тактика действий против нескольких противников	6	0	6
1.8	Простейшие единоборства	10	0	10
1.9	Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	24	0	24
1.9.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО).	4	0	4
1.9.2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	4	0	4
1.9.3	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	4	0	4
1.9.4	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	4	0	4
1.9.5	Упражнения на развитие психологических качеств	4	0	4
1.9.6	Народные, спортивные и подвижные игры	4	0	4
1.10	Контрольное занятие	4	0	4
Всего часов		192	6	186

Модуль № 2 «Парашютная подготовка»

Парашютная подготовка объединяет целый комплекс двигательных действий, позволяющих решать задачи в условиях преодоления сильного волнения и страха перед выполнением прыжков с парашютом.

Во время прыжка с парашютом у любого человека усиленно вырабатывается в кровь адреналин, что положительно влияет на его психо-эмоциональное состояние, особенно в подростковом возрасте.

В период взросления подростки и молодые люди испытывают потребность испытать свои силы в преодолении психологических трудностей и потребность в самоутверждении. В данных условиях парашютные прыжки являются одним из действенных средств воспитания молодежи и могут оказать важную роль на долгие годы сознательной жизни, не зависимо от дальнейшей профессии.

Заниматься парашютным спортом или просто совершать прыжки с парашютом можно, начиная с 14 лет, только после предварительной подготовки и получения допуска после зачета, не имея медицинских противопоказаний.

Приобщение к парашютному спорту и применение прогрессивных форм и методов обучения позволит содействовать развитию личности подростков, способствовать развитию мотивации личности подростка к познанию собственного мира и самого себя, тем самым создавать условия в укреплении социального благополучия, укрепление психического и физического здоровья молодого человека, воспитывает чувство полной ответственности, серьезность и дисциплинированность. Парашютизм вырабатывается правильное соотношение смелости и осторожности, что особенно важно в подростковом возрасте. Формируется правильное чувство опасности, необходимое, как при занятии экстремальным спортом, так и в жизни.

Это чувство изначально не присуще детям, но воспитывается во время учебных занятий и выполнения прыжков. Появляется умение анализировать неоднозначные опасные ситуации и предвидеть последствия своих и чужих действий, адекватная и быстрая реакция.

Кроме всего прочего парашютный спорт открывает большие перспективы для дальнейшей самореализации в жизни.

Педагогическая целесообразность применения данных средств познания являются определяющей в создании благоприятной среды для самопознания человека молодых людей. Только через трудности, в том числе и психологические молодой человек может лучше узнать самого себя и вовремя скорректировать свое отношение к себе и к окружающему миру.

Требование по модулю «Парашютная подготовка»:

1. Подготовка обучаемых к совершению прыжков с парашютом в простых метеорологических условиях днем;
2. Добиваться исключения парашютных происшествий, предпосылок к ним и травматизма за счет качественной наземной подготовки обучаемых и высокой организации совершения прыжков с парашютом;
3. Способствовать предпрофессиональной ориентации молодежи.

Отличительные особенности данной программы от программ, взятых за основу, является углубленное изучение теоретических основ парашютной подготовки, приобретение устойчивых навыков в укладке парашютных систем для совершения прыжков и в наземной отработке элементов прыжка на снарядах парашютного городка и совершение третьего прыжка на фоне соревновательной деятельности. Соревновательный прыжок с парашютом позволяет присвоить каждому парашютисту 3-ий спортивный разряд по парашютному спорту.

Форма отчетности:

- контрольные занятия;
- итоговый зачет к допуску на самостоятельный прыжок с парашютом;
- оценка качества совершения самостоятельного ознакомительного и учебно-тренировочного прыжков, а так же совершение одного прыжка на фоне соревновательной деятельности в группе обучаемых.

Во время контрольно-проверочных занятий и итогового зачета для оценки уровня усвоения учебного материала используются тесты (приложение 2).

Регулярный и систематический контроль за ходом реализации образовательной программы способствует отследить и определить динамику усвоения учебного материала обучаемыми, изменения их личностных особенностей социального поведения, проявления уверенности в свои силы.

Результаты фиксируются в ведомостях, анализируются. При отрицательной динамике в программу и процесс обучения вводятся соответствующие коррективы.

Содержание учебно-тематический плана «Парашютная подготовка» (Модуль № 2)

Раздел 2.1. «Подготовительный»

Тема № 1 «Основы парашютизма» (2 часа)

Занятие 1 - 2 часа.

1. История развития парашютизма

Теория: История создания парашюта. Правила совершения прыжков с парашютом из военно-транспортных самолетов и вертолетов (тематический видеоролик).

2. Теоретические основы прыжка с парашютом.

Теория: Основные свойства воздуха. Соппротивление 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. Влияние ветра на относ и приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Аэродинамика круглого купола.

Тема № 2 «Материальная часть ВДТ и ВДИ» (5 часа)

Занятие 1 - 2 часа.

Теория: Назначение, технико-эксплуатационные характеристики, устройство, схема работы основного парашютов в воздухе Назначение, технические данные и устройство парашютного прибора. Правила подготовки и монтажа прибора на парашют..

Занятие 2 - 2 часа.

Теория: Назначение, технико-эксплуатационные характеристики, устройство, схема работы запасного парашютов в воздухе.

Занятие 3 -1 часа (контрольное).

Теория: Прием зачетов по знанию материальной части людских десантных парашютов и парашютных приборов.

Тема 3. Укладка людских десантных парашютов (17 часов)

Занятие 1-8 – по 2 часа.

Практика: Подготовка рабочего места для укладки парашютов. Принадлежности для укладки. Организация укладки. Правила укладки. Этапы укладки основного парашюта, правила их выполнения и контроля.

Занятие 9 - 1 час (контрольное).

Практика: Укладка людских десантных парашютов. Сборка парашюта после прыжка. Оформление документации на парашюты. (*приложение 8*).

Тема 4. Наземная отработка элементов прыжка с парашютом (5 часов)

Занятие 1 – 2 часа.

Практика: Требования к экипировке и снаряжению парашютиста (Требования к одежде, обуви. Защитный шлем парашютиста, очки, высотомер, стропорез (нож)). Подгонка и надевание макетов парашютов. Отработка элементов прыжка с парашютом на снарядах тренировочного парашютного городка в подготовке к выполнению прыжка из самолета Ан-2. Действия парашютиста в самолете по командам и сигналам «Приготовиться», «Пошел», «Отставить». Проверка раскрытия купола парашюта. Действия парашютиста при снижении, порядок управления куполом парашюта. Подготовка к приземлению, приземление парашютиста. Порядок гашения купола и сборки парашюта после прыжка.

Занятие 2-2 часа .

Практика: Отработка элементов прыжка с парашютом на снарядах тренировочного парашютного городка в подготовке к выполнению прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8). Действия парашютиста в самолете по командам и сигналам «Приготовиться», «Пошел», «Отставить». Проверка раскрытия купола парашюта. Действия парашютиста при снижении, порядок управления куполом парашюта. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом. Зависание за самолетом. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, несход чехла основного купола, нераскрытие ранца, непрекращающаяся стабилизация падения), перехлестывание купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение парашютистов в воздухе. Попадание парашютиста в восходящий и нисходящий потоки. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп и раскачивании при снижении. Порядок раскрытия запасного парашюта.

Занятие 3 - 1 час (контрольное).

Практика: Тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка в подготовке к выполнению прыжка из самолета Ан-2. Отработка элементов прыжка на снарядах тренировочного парашютного городка. Действия парашютиста в самолете по командам и сигналам «Приготовиться», «Пошел», «Отставить», отделение от самолета, действия в воздухе при снижении и приземлении. Действия парашютиста в особых случаях при выполнении прыжков с парашютом и правила применения запасного парашюта.

Зачет к допуску на самостоятельный прыжок с парашютом – 1 час.

Раздел 2.2. «Совершение прыжков с парашютом на парашютных сборах»

Тема 1. Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды и ручным раскрытием парашюта (10 часов)

Занятие 1 - 4 часа.

Практика: Укладка парашютов для совершения прыжка.

Занятие 2 - 2 часа.

Практика: Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка.

Занятие 3 - 4 часа.

Практика: Совершение прыжка с парашютом.

Тема 2. Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта" (10 часов)

Занятие 1 - 4 часа.

Практика: Укладка парашютов для совершения прыжка.

Занятие 2 - 2 часа.

Практика: Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка.

Занятие 3 - 4 часа.

Практика: Совершение прыжка с парашютом.

Тема 3. Совершение прыжка из самолета Ан-2 (вертолета Ми-8) со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта (соревнование) (10 часов)

Занятие 1 - 4 часа.

Практика: Укладка парашютов для совершения прыжка.

Занятие 2 - 2 часа.

Практика: Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка.

Занятие 3 - 4 часа.

Практика: Совершение прыжка с парашютом (соревнование).

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники достигнут следующих результатов освоения программы:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

- социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии в области военной службы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- понимание ими важности защиты Отечества, ответственности за оборону рубежей Родины;

- уяснение и принятие учащимися достижений в военно-патриотическом воспитании.

Предметные:

1. В познавательной сфере: знания об основах парашютной подготовки, их значении для для защиты общества и государства.

2. В ценностно-ориентационной сфере: умения предвидеть возникновение опасности на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; умения применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной учебно-боевой обстановке с учетом индивидуальных возможностей.

3. В коммуникативной сфере: умения общению со своими сверстниками и старшим поколением, подчинению приказам старших начальников.

4. В сфере физической культуры и спорта: формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; способствовать преодолению психологических трудностей при совершении прыжков с парашютом; развитие необходимых навыков для выполнения требований третьего спортивного разряда по парашютному спорту, умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
Модуль № 1 «Прикладной рукопашный бой»								
1-2			Лекция	0,5	0,5		Ознакомительная беседа	Беседа, опрос
			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Беседа, опрос
			УТЗ	1,0		1,0	Разучивание приемов страховки при падении и акробатика	Выполнение упражнений
3-4			УТЗ	0,5	0,5		Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,5		1,5	Боевые стойки и передвижения	Выполнение упражнений
5-6			УТЗ	2,0		2,0	Разучивание приема «Рычаг руки наружу»	Выполнение упражнений
7-8			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Рычаг руки наружу»	Выполнение упражнений
9-10			УТЗ	1,0		1,0	Разучивание приема «Рычаг руки во внутрь»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
11-12			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Рычаг руки во внутрь»	Выполнение упражнений
13-14			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Рычаг руки во внутрь»	Выполнение упражнений
15-16			УТЗ	2,0		2,0	Разучивание приема «Бросок входом»	Выполнение упражнений
17-18			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Бросок входом»	Выполнение упражнений
19-20			УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
21-22			УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
23-24			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Бросок входом»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Разучивание приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
25-26			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
27-28			УТЗ	2,0		2,0	Разучивание приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
29-30			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
31-32			УТЗ	2,0		2,0	Разучивание приема «Освобождение от захватов противником за корпус»	Выполнение упражнений
33-34			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»	Выполнение упражнений
35-36			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
37-38			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений

39-40			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
41-42			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение нормативов
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
43-44			УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
45-46			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
47-48			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
49-50			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
51-52			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
53-54			УТЗ	1,0		1,0	Разучивание техники ударов руками «Прямой удар рукой в голову, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Разучивание техники ударов руками «Боковой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
55-56			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»	Выполнение упражнений
57-58			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»	Выполнение упражнений
59-60			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов руками «Прямой удар рукой в голову, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов руками «Боковой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
61-62			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники ударов руками «Прямой удар рукой в голову, защита от него»	Выполнение упражнений
63-64			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники ударов руками «Боковой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
65-66			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов руками «Боковой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание техники ударов руками «Удар снизу рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
67-68			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов ру-	Выполнение

						ками «Боковой удар рукой, защита от него»	упражнений
		УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники ударов руками «Удар снизу рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
69-70		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники ударов руками «Удар снизу рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
71-72		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов руками «Удар снизу рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	1,5		1,5	Разучивание техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
73-74		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	1,5		1,5	Разучивание техники ударов ногами «Боковой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
75-76		УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники ударов руками «Удар снизу рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
77-78		УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов ногами «Боковой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
79-80		УТЗ	2,0		2,0	Разучивание техники владения ножом «Прямой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
81-82		Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
		УТЗ	1,5		1,5	Разучивание техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
83-84		УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
85-86		УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП	Выполнение упражнений
87-88		УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники владения ножом «Прямой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
89-90		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники владения ножом «Прямой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание техники владения ножом «Удар снизу ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
91-92		УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Прямой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
		УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
93-94		УТЗ	2,0		2,0	Разучивание техники владения палкой «Прямой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений

95-98			УТЗ	2,0		2,0	Разучивание техники владения палкой «Боковой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
99-100			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Удар снизу ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
101-102			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Прямой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники владения ножом «Боковой удар ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
103-104			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники владения ножом «Удар снизу ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
105-106			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники владения ножом «Удар снизу ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
107-108			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники владения палкой «Прямой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
109-110			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники владения палкой «Боковой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
111-112			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники ударов ногами «Боковой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники владения ножом «Удар снизу ножом, защита от него»	Выполнение упражнений
113-114			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники владения палкой «Прямой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
115-116			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники владения палкой «Боковой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
117-118			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование техники владения палкой «Прямой удар палкой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,5		1,5	Простейшие единоборства	Выполнение упражнений
119-120			УТЗ	2,0		2,0	Простейшие единоборства	Выполнение упражнений
121-122			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
123-124			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов ногами «Прямой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов ногами «Боковой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
125-126			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов ногами «Боковой удар ногой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Простейшие единоборства	Выполнение

								упражнений
127-128		УТЗ	2,0		2,0	Простейшие единоборства		Выполнение упражнений
129-130		УТЗ	2,0		2,0	Простейшие единоборства		Выполнение упражнений
131-132		УТЗ	2,0		2,0	Простейшие единоборства		Выполнение упражнений
133-134		КПЗ	2,0		2,0	Контрольное занятие		Контрольное выполнение упражнений
135-136		КПЗ	2,0		2,0	Контрольное занятие		Контрольное выполнение упражнений
137-138		Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях		Опрос
		УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»		Выполнение упражнений
139-140		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»		Выполнение упражнений
141-142		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»		Выполнение упражнений
143-144		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»		Выполнение упражнений
145-146		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»		Выполнение упражнений
147-148		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»		Выполнение упражнений
149-150		УТЗ	2,0		2,0	Разучивание приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений
151-152		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений
153-154		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»		Выполнение упражнений
155-156		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»		Выполнение упражнений
157-158		УТЗ	2,0		2,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП		Выполнение упражнений
159-160		Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях		Опрос
		УТЗ	1,0		1,0	ОФП (на основе упражнений ВФСК ГТО) и СФП		Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»		Выполнение упражнений
161-162		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»		Выполнение упражнений
163-164		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»		Выполнение упражнений
		УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за корпус»		Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Тактика действий против нескольких противников		Выполнение упражнений
165-166		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений
167-168		УТЗ	1,5		1,5	Тактика действий против нескольких противников		Выполнение упражнений
169-170		УТЗ	2,0		2,0	Тактика действий против нескольких противников		Выполнение упражнений
		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений
171-172		УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений
		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»		Выполнение упражнений

							ние от захватов противником за корпус»	упражнений
173-174			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»	Выполнение упражнений
175-176			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»	Выполнение упражнений
177-178			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником рук»	Выполнение упражнений
179-180			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за плечи»	Выполнение упражнений
181-182			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование приема ««Рычаг руки наружу»	Выполнение упражнений
183-184			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов руками «Прямой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,0		1,0	Совершенствование техники ударов руками «Прямой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
185-186			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование техники ударов руками «Боковой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
187-188			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»	Выполнение упражнений
189-190			Беседа	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование техники ударов руками «Прямой удар рукой, защита от него»	Выполнение упражнений
191-192			УТЗ	2,0		2,0	Совершенствование приема «Освобождение от захватов противником за шею»	Выполнение упражнений
Модуль № 2 «Парашютная подготовка»								
Раздел "Подготовительный"								
1-2			ТЗ	0,5	0,5		История развития парашютизма	Изучение материала
			ТЗ	1,5		1,5	Теоретические основы прыжка с парашютом	Изучение материала
3-4			ГЗ	2,0		2,0	Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем)	Изучение материала
5-6			ГЗ	2,0		2,0	Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем)	Изучение материала
7-8			ПЗ	1,0		1,0	Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	Изучение материала
			ГЗ	1,0		1,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
9-10			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
11-12			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
13-14			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
15-16			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
17-18			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
19-20			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
21-22			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений

23-24			ПЗ	2,0		2,0	Укладка и подготовка людских десантных парашютов	Выполнение упражнений
25-26			ПЗ	0,5	0,5		Требования к экипировке и специальному снаряжению	Выполнение упражнений
			ПЗ	1,5		1,5	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	Опрос
27-28			ПЗ	1,0		1,0	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	Выполнение упражнений
			ГЗ	1,0	0,5	0,5	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом, применение зап.парашюта	Выполнение упражнений
29-30			ПЗ	1,0		1,0	Зачет	Выполнение упражнений
			ПЗ	0,5		0,5	Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности	Выполнение упражнений
			ГЗ	0,5	0,5		Ознакомление с воздушным судном	Выполнение упражнений
Раздел "Совершение прыжков с парашютом на парашютных сборах"								
31-34			ПЗ	4,0		4,0	Укладка парашютов для совершения прыжка	Контроль этапов
35-36			ПЗ	2,0		2,0	Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка	Выполнение упражнений
37-40			ПЗ	4,0		4,0	Совершение прыжка из самолета Ан-2 со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта	Выполнение упражнений
41-44			ПЗ	4,0		4,0	Укладка парашютов для совершения прыжка	Контроль этапов
45-46			ПЗ	2,0		2,0	Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка	Выполнение упражнений
47-50			ПЗ	4,0		4,0	Совершение прыжка из самолета Ан-2 со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта	Выполнение упражнений
51-54			ПЗ	4,0		4,0	Укладка парашютов для совершения прыжка	Контроль этапов
55-56			ПЗ	2,0		2,0	Предпрыжковая тренировка на снарядах тренировочного парашютного городка	Выполнение упражнений
57-60			ПЗ	4,0		4,0	Совершение прыжка из самолета Ан-2 со стабилизацией падения 3 секунды с ручным раскрытием парашюта (соревнование)	Участие в соревнованиях
Итого				252	15	237		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

А) по Прикладному рукопашному бою

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
3	Перчатки снарядные	12 пар.
4	Мяч набивной разного веса	20 шт
5	Макеты ножей	12 шт.
6	Мяч футбольный	1 шт.
7	Мяч волейбольный	1 шт.

8	Учебное оружие (ножи, палки и др.)	по 12 шт.
---	------------------------------------	-----------

Б) по Парашютной подготовке

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1	Учебная парашютная система Д-6 (Д-5, «Юниор»)	1 комплект на двух обучаемых
2	Учебный запасной парашют 3-5	1 комплект на двух обучаемых
3	Укладочное полотнище П-061	1 комплект на двух обучаемых
4	Укладочные принадлежности	1 комплект на двух обучаемых
5	Учебный парашютный страхующий прибор ППК-У	1 шт. на двух обучаемых
6	Стапель подвесных систем	1 комплект
7	Парашютный трамплин	1 комплект
8	Парашютная система тренировочная (ПСТ)	10 комплектов
9	Парашютный шлем	10 штук
10	Компьютер	1 комплект
11	Видеопроектор	1 комплект
12	Экран	1 комплект

Для качественной обучения навыкам в действиях парашютиста при совершении прыжка с парашютом и приземлении при наличии могут дополнительно использоваться парашютная вышка и место для укрепления голеностопных суставов.

Укладка людских десантных парашютов перед совершения прыжков с парашютом, предпрыжковая тренировка и практическое совершение прыжков с парашютом организуется и проводится только в АО ДОСААФ России с использованием авиационной и воздушно-десантной техники, допущенные к эксплуатации начальником АО.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, тренер по рукопашному бою, инструктор по парашютной подготовке.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный – выполнение упражнений (приложение 2).

Итоговый – сдача нормативов (приложения 1, 8) и участие в соревнованиях (приложение 9).

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации учащихся по парашютной подготовке изложены в приложении 3

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течении обучения).
3. Соревновательный метод.

2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, участие в соревнованиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём сдачи зачётов и тестированием. Практические результаты оцениваются по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу.

Занятия по программе проводятся на основе следующих методических принципов:

а) *Принцип сознательности и активности.* Каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) *Принцип наглядности.* Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах обучающийся должны более качественно усваивать необходимый материал.

в) *Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).* Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков.

г) *Принцип систематичности занятий.* Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) *Принцип постепенного повышения требований.* Улучшение качества выполнения строевых приемов и повышение уровня строевой подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Методы:

а) наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

б) вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению строевых приёмов, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;

в) практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения;

г) соревновательный метод.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения строевых приёмов, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения навыками, общим развитием ребенка.

2.6. Список литературы

А) по Прикладному рукопашному бою

1. Наставление физической подготовки Вооруженных Сил М.О. Р.Ф. 2009 г.
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
7. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
8. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
11. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990.-190 с.

Б) по Парашютной подготовке

Список использованной литературы для разработки программы

12. Ситников И.В. Воздушно-десантная подготовка. Часть 1: Учебник. – Рязань: Воениздат, 2005. – С. 3 – 261, 289 – 302, 332 – 366.
13. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: ДОСААФ, 1971. – С. 31 – 69, 112 – 165.
14. Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России. – М.: ДОСААФ, 2010.
15. Сборник программ по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России (СПП-2010). – М.: ДОСААФ, 2010.
16. Программа подготовки специалистов «стрелок-парашютист» (ВУС 100Д) в образовательных организациях ДОСААФ России.– М.: ДОСААФ, 2016.
17. Воздушно-десантная подготовка. Учебное пособие. Часть 1. Десантирование личного состава парашютным способом. – Тюмень: МО РФ ТВВИКУ 2006. – 368 с.
18. Система парашютная десантная Д-6 серии 4. Техническое описание и инструкция по эксплуатации 16920-80 ТО, 1986. – С. 5 – 106.
19. Запасной парашют 3-5. Техническое описание и инструкция по эксплуатации. – С. 3 – 37.
20. Полуавтоматы парашютные комбинированные типа ППК-У и полуавтоматы парашютные комбинированные модифицированные типа ППК-1М. Техническое описание и инструкция по эксплуатации 302-86. – С. 7 – 108.

Приложение № 1
Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	Плавание на 50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Критерии оценки выполнения прыжка с парашютом

Элементы прыжка / Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
1. Отделение от ЛА			
Сразу после команды, положение тела заданное	Сразу после команды, отклонение оси тела до 45° от заданного направления	Через 2-3 с после команды, отклонение оси тела от заданного направления более 45°	Через 3-5 с после команды, беспорядочное падение
2. Свободное падение			
Устойчивое падение в заданном направлении	Устойчивое падение в заданном направлении	Падение в заданном направлении с «клевками» или «рысканьем»	Беспорядочное падение
3. Раскрытие парашюта			
Стабильное положение до полного раскрытия, выдергивание ЗРР с первого раза	Относительно стабильное положение до полного раскрытия, выдергивание ЗРР с первого раза	Выдергивание ЗРР со второго раза	В беспорядочном падении
4. Действия парашютиста в воздухе после раскрытия парашюта			
Сразу после раскрытия парашютист осмотрел купол, занял удобное положение в подвесной системе, опробовал управление куполом (развороты в подвесной системе), развернул купол в правильном направлении	Через 10-15 с после раскрытия купола парашютист осмотрел его, опробовал управление куполом (развороты в подвесной системе), развернул купол в правильном направлении	После раскрытия купола парашютист осмотрел его, опробовал управление им по команде с земли (любая эволюция с куполом парашюта осуществляется по команде с земли)	После раскрытия купола парашюта парашютист никаких действий не предпринимает, самостоятельно куполом не управляет, на команды с земли реагирует с большим опозданием либо совсем не реагирует
5. Осмотрительность в воздухе			
Полная. При сближении с парашютистом в воздухе действия	Неполная. Один из группы снижающихся парашютистов вне поля внимания. По команде с земли на сближение с парашютистом реагирует правильно	Частичная. Видит не всех снижающихся парашютистов, на команды с земли реагирует не сразу, при сближении с парашютистами в воздухе действия нечеткие	Нет осмотрительности. Снижающихся рядом парашютистов не видит, на команды с земли не реагирует, при сближении с парашютистами в воздухе действия ошибочны
6. Приземление			
На соединенные вместе параллельно земной поверхности ступни ног с последующим перекатом или мягким падением на левый бок.	На соединенные вместе параллельно земной поверхности ступни ног с неудачным перекатом или жестким падением на левый бок.	Грубое, на разведенные, не параллельные земной поверхности ступни ног с последующим падением плашмя. Падение вперед или назад.	Травмоопасное, в развороте, на жесткие прямые или «ватные» ноги. Жесткое падением на правый бок. Продолжительное протаскивание по земле

Тесты по парашютной подготовке

№ п/п	Содержание вопроса	Варианты ответов	Прав. вариант
1.	При проведении дес-ия л/сиз самолёта Ан-2, в случае падения в самолете впереди идущего десантника, необходимо	1. помочь ему встать и продолжить десантирование; 2. обойти этого десантника и продолжить десантирование; 3. продолжить десантирование; 4. отсоединить его и продолжить десантирование;	1
2.	При проведении десантирования л/сиз самолета Ан-2 в случае раскрытия 3-5, необходимо	1. зажать парашют руками и продолжить десантирование; 2. отсоединиться от удлинителя, чтобы другие выпрыгнули; 3. прекратить десантирование; 4. перецепиться в конец потока;	3
3.	При проведении десантирования л/с в случае срабатывания прибора у десантника в самолете Ан-2, необходимо	1. прекратить десантирование; 2. прицепить за другой трос ПРП (удлинитель). 3. пересадить его и продолжить десантирование; 4. обойти этого десантника и продолжить десантирование;	1
4.	При проведении десантирования л/с, если десантнику стало плохо в самолете Ан-2, необходимо	1. прекратить десантирование; 2. прицепить за другой трос ПРП (удлинитель). 3. пересадить его и продолжить десантирование; 4. оставить с ним рядом сидящего, а остальным десантироваться;	1
5.	При проведении десантирования л/с, если десантник отказывается совершать прыжок из самолета Ан-2, необходимо	1. прицепить за другой трос ПРП (удлинитель). 2. пересадить его и продолжить десантирование; 3. обойти этого десантника и продолжить десантирование; 4. прекратить десантирование;	4
6.	Загорелся красный сигнал в самолёте Ан-2, вы должны,	1. ускорить десантирование; 2. остановиться и по команде выпускающего вернуться на своё место; 3. сократить интервал отделения; 4. если вы следующий, то выпрыгнуть;	2
7.	Максимальное количество л/св корабельной группе при совершении прыжков из само-	1. 10 человек 2. 8 человек 3. 7 человек	1

	лета Ан-2 (с выпускающим)	4. 9 человек	
8.	Интервал отделения десантников из самолета Ан-2	1. 0,7 сек 2. 1-2 сек 3. 3-4 сек 4. 1 сек	3
9.	Звуковой сигнал подаваемый в самолете Ан-2 по команде «Отставить»	1. сигналы сирены с интервалом 5 сек; 2. непрерывный сигнал сирены; 3. короткий сигнал сирены; 4. прекращение сигнала сирены;	4
10.	Звуковой сигнал, подаваемый в самолете Ан-2 по команде «Пошел»	1. короткий сигнал сирены; 2. прерывистые сигналы сирены; 3. непрерывный сигнал на длину серии; 4. звуковой сигнал сирены не подается;	3
11.	Очередность совершения прыжка десантниками из самолета Ан-2	1. по желанию десантников; 2. с левого борта, правого борта, выпускающий; 3. выпускающий, а за ним с левого и правого бортов; 4. с правого, а затем с левого бортов;	2
12.	Каким садится в самолёт Ан-2 выпускающий	1. первым; 2. четвертым; 3. пятым; 4. последним;	4
13.	Когда открывается дверь при десантировании из самолёта Ан-2	1. по команде приготовиться; 2. за 30 секунд до десантирования; 3. по команде «Пошёл»; 4. на высоте 200 м;	3
14.	Световой сигнал на прекращение десантирования подаваемый в самолёте Ан-2	1. красный; 2. зелёный; 3. желтый; 4. синий;	1
15.	Световой сигнал «Приготовится» в самолете Ан-2	1. красный; 2. зелёный; 3. желтый; 4. синий;	3
16.	Световой сигнал на начало десантирования в самолете Ан-2	1. красный; 2. зелёный; 3. желтый; 4. синий;	2
17.	Направление ветра летом на площадке приземления обозначается днем	1. дымами белого цвета 2. дымами оранжевого цвета 3. стрелой оранжевого цвета 4. стрелой белого цвета	4
18.	Направление ветра на площадке приземления обозначается ночью	1. пиротехническим факелом; 2. световой стрелой; 3. стрелой белого цвета; 4. дымами;	2
19.	Какой страхующий прибор вы монтируете на парашют	1. ППК-У; 2. ЗКП; 3. АД-47У; 4. АД-3-УД;	4
20.	Медицинский пункт на пло-	1. флагом белого цвета;	4

	щадке приземления днем обозначается	<ol style="list-style-type: none"> 2. флагом красного цвета; 3. флагом желтого цвета; 4. белым флагом с красным крестом; 	
21.	Действия десантника после прибытия на сборный пункт	<ol style="list-style-type: none"> 1. доложить командиру о результатах десантирования; 2. заполнить паспорт на парашют; 3. встать в строй; 4. распутать стропы на парашюте; 	1
22.	Как необходимо встречать ногами землю при приземлении	<ol style="list-style-type: none"> 1. ноги вместе, ступни параллельно земле; 2. носки разведены на ширину ступни; 3. как удобно; 4. приземляться на носочки; 	1
23.	Какой рукой выдёргивается кольцо запасного парашюта при полном отказе основного парашюта	<ol style="list-style-type: none"> 1. правой; 2. левой; 3. какой удобно; 4. свободной; 	1
24.	При приземлении на лес десантнику необходимо	<ol style="list-style-type: none"> 1. боком; 2. ноги вместе вынести вперёд и закрыть лицо руками; 3. отвернуться от веток; 4. как получится; 	2
25.	При попадании в воду десантнику необходимо	<ol style="list-style-type: none"> 1. после приводнения плыть к берегу с парашютом; 2. после приводнения, не дать куполу утонуть; 3. при касании воды освободиться от подвесной системы; 4. поднять руку вверх и ждать помощи; 	3
26.	При приземлении на высокое дерево, как десантник спускается на землю	<ol style="list-style-type: none"> 1. открывает запасной парашют и спускается по стропам; 2. по стволу дерева; 3. по стропам основного парашюта; 4. висит и ждёт помощи от наряда по площадке приземления; 	1
27.	После раскрытия купола основного парашюта, сначала необходимо	<ol style="list-style-type: none"> 1. осмотреться в воздухе; 2. удобно усесться в главном обхвате; 3. осмотреть купол основного парашюта; 4. развернуться по стреле; 	3
28.	После раскрытия купола основного парашюта и его осмотра, необходимо	<ol style="list-style-type: none"> 1. осмотреться в воздухе; 2. удобно усесться в главном обхвате; 3. осмотреть купол основного парашюта; 4. развернуться по стреле; 	1
29.	Как парашютисты расходятся при схождении в воздухе	<ol style="list-style-type: none"> 1. при помощи строп управления; 2. подтягиваются на свободных концах и расходятся в правую сторону от оси схождения; 3. развернуться при помощи строп управления и натянуть передние свободные концы; 4. каждый натягивает правые свободные концы; 	2

30.	Ваши действия при полном отказе основного парашюта	<ol style="list-style-type: none"> 1. попытаться ввести его в действие; 2. раскрыть расчехловочное устройство и раскрыть 3-5; 3. правой рукой выдернуть кольцо 3-5, левой рукой сбить купол и прогнуться; 4. левую руку наложить на клапана 3-5, правой выдернуть кольцо и выбросить его, правую руку под купол и бросить вверх под 45 в сторону вращения; 	3
31.	Ваши действия при частичном отказе основного парашюта	<ol style="list-style-type: none"> 1. левую руку на клапана 3-5, правой рукой выдернуть кольцо и выбросить его, купол бросить вверх под 45 в сторону вращения; 2. выдернуть кольцо 3-5, левой рукой сбить купол и прогнуться; 3. ждать команды с земли инструктора ПДП; 4. слушать команды ближнего десантника; 	1
32.	Куда вы деваете звено ручного раскрытия 3-5 в случае частичного отказа основного парашюта	<ol style="list-style-type: none"> 1. оставляю в руке; 2. пристёгиваю к грудной перемычке; 3. выбрасываю; 4. одеть на запястье 	4
33.	Зачем на парашют 3-5 устанавливается стропорез	<ol style="list-style-type: none"> 1. для обрезания сучков в случае попадания на дерево; 2. для обрезания строп в случае схождения, если произошло зацепление; 3. обрезания лямок РД-54 в случае попадания в воду; 4. для открывания банок сухого пайка; 	2
34.	Какой ногой толкаются при отделении от самолёта Ан-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. какой удобно; 2. левой; 3. правой; 4. двумя; 	2
35.	В самолёт Ан-2 первыми заходят	<ol style="list-style-type: none"> 1. тяжелые парашютисты; 2. выпускающий; 3. по желанию; 4. лёгкие парашютисты; 	4
36.	Порядок посадки и размещение парашютистов в самолёте Ан-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. по желанию; 2. по подразделениям; 3. начиная с самого лёгкого парашютиста правый борт затем левый борт, начиная от кабины; 4. начиная с самого тяжелого парашютиста, правый борт затем левый борт, начиная от кабины; 	3
37.	Очередность отделения парашютистов из самолёта Ан-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. по желанию; 2. по подразделениям; 3. начиная с самого лёгкого парашютиста правый борт затем левый борт, начиная от кабины; 4. начиная с самого тяжелого парашюти- 	4

		ста, левый борт затем правый борт, начиная от двери;	
38.	При проведении десантирования л/с в случае срабатывания прибора у десантника в самолете Ан-2, необходимо	1. обойти этого десантника и продолжить десантирование; 2. прицепить его за другой трос ПРП (удлинитель). 3. пересадить его и продолжить десантирование; 4. прекратить десантирования;	4
39.	Площадь купола запасного парашюта З-5	1. 100 м ² ; 2. 50 м ² ; 3. 83 м ² ; 4. 82 м ²	2
40.	Площадь купола основного парашюта Д-6 серии 4	1. 100 м ² ; 2. 83 м ² ; 3. 50 м ² ; 4. 82 м ² ;	2
41.	Количество строп на З-5	1. 20 шт; 2. 24 шт; 3. 26 шт; 4. 28 шт;	2
42.	Количество строп на куполе основного парашюта Д-6 серии 4	1. 30 шт; 2. 28 шт; 3. 26 шт; 4. 24 шт;	1
43.	Длина строп запасного парашюта З-5	1. 5,2 м; 2. 7 м; 3. 6,3 м; 4. 9 м;	3
44.	Длина строп купола основного парашюта Д-6 серии 4	1. 7 м; 2. 9 м; 3. 6,3 м; 4. 5,2 м;	2
45.	Вес парашютной системы Д-6 серии 4	1. 10 кг; 2. 15 кг; 3. 11,5 кг; 4. 5,2 кг;	3
46.	Вес запасного парашюта З-5	1. 10,7 кг; 2. 10,5 кг; 3. 5,2 кг; 4. 6,3 кг;	3
47.	Вертикальная скорость снижения на парашюте Д-6 серии 4 не более	1. 4 м/с; 2. 5 м/с; 3. 6 м/с; 4. 8 м/с;	2
48.	Форма купола основного парашюта Д-6 серии 4	1. квадратная; 2. плоский круг; 3. усечённый конус; 4. квадрат со срезанными углами;	2
49.	Форма купола стабилизирующей системы парашюта Д-6 серии 4 (Д-10)	1. плоский круг; 2. квадратная; 3. не плоский круг;	4

		4. усечённый конус;	
50.	При проведении десантирования л/с, если десантник отказывается совершать прыжок из самолета Ан-2, необходимо	1. прекратить десантирование; 2. пересадить его и продолжить десантирование; 3. обойти этого десантника и продолжить десантирование; 4. прицепить за другой трос ПРП (удлинитель).	1
51.	Горизонтальная скорость перемещения при перетянутых свободных концах на парашютной системе Д-6 серии 4	1. 4 м/с; 2. 3 м/с; 3. 1,5 м/с; 4. 2,6 м/с;	4
52.	На какой скорости полета самолета совершаются прыжки с парашютом Д-6 серии 4	1. 140 - 400 км/ч; 2. 100 - 440 км/ч 3. 150 - 440 км/ч; 4. 200 - 400 км/ч;	1
53.	Скорость полета самолета при совершении прыжка с парашютом из самолёта Ан-2	1. 160 км/ч; 2. 200 км/ч; 3. 280 км/ч; 4. 400 км/ч;	1
54.	При опечатывании запасного парашюта используется	1. сердцевина ШКП-150; 2. чёрная нитка № 30; 3. контролочная нить ШХБ-125; 4. ШХБ-20;	2
55.	Усилие срабатывания пружин страхующего парашютного прибора ППК-У	1. 10 кг 2. 16 кг 3. 20 кг 4. 28 кг	4
56.	С какой стропы начинается укладка парашюта Д-6 серии 4	1. 12; 2. 16; 3. 28; 4. 14;	4
57.	С какой стропы начинается укладка запасного парашюта 3-5	1. 12; 2. 16; 3. 28; 4. 14;	1
58.	Куда убирается парашютная сумка при совершении прыжка с парашютом	1. остаётся на старте; 2. сдаётся командиру роты; 3. под грудную перемычку подвесной системы; 4. в карман одежды;	3
59.	Назначение страхующего парашютного прибора ППК-У	1. введение в действие запасного парашюта; 2. раскрытия стабилизирующего парашюта; 3. раскрытия 2-х конусного замка через 3 секунды; 4. подаёт сигнал о раскрытии основного парашюта;	3
60.	Какое время ставится на страхующем парашютном	1. 5 секунд; 2. 4 секунды;	4

	приборе ППК-У	3. 2 секунды; 4. 3 секунды;	
61.	Каким шнуром контруется-стабилизирующая система для совершения прыжка из самолёта Ан-2	1. ШХБ - 40; 2. сердцевиной ШХБ-125 в 3 сложения; 3. ШХБ-20 в 1 сложение; 4. ШХБ-20 в 2 сложения;	4
62.	Куда заправляются перья стабилизирующего парашюта при совершении прыжка из самолёта Ан-2	1. заправляются под правый клапан; 2. складывают змейкой размещают сверху на ранце и прижимают камерой стабилизирующего парашюта; 3. под резинки на удлинителе; 4. под клапан 2-х конусного замка;	2
63.	Кто расписывается в паспорте за укладку	1. только командир подразделения; 2. укладывающий и инструктор ПДП; 3. укладывающий и проверяющий; 4. только офицер ВДС;	2
64.	Что пишется на печати на запасном парашюте 3-5	1. подпись владельца парашюта; 2. дата укладки; 3. подпись командира подразделения; 4. дата укладки и подпись командира подразделения;	4
65.	Количество этапов укладки парашютной системы Д-6 (Д-5)	1. 4; 2. 5; 3. 6; 4. 7;	3
66.	Количество этапов укладки парашютной системы «Юниор»	1. 3; 2. 4; 3. 5; 4. 6;	2
67.	Количество этапов укладки запасного парашюта 3-5	1. 3; 2. 4; 3. 5; 4. 6;	3

УТВЕРЖДАЮ

_____ (_____)
« ____ » _____ 20__ г.

ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ

контрольных занятий учебной группы № _____ подготовки по программе «Парашютная подготовка» в _____
(наименование АО)

№ п/п	Фамилия инициалы	Материальная часть ВДТ и ВДИ		Укладка людских десантных парашютов		Наземная отработка элементов прыжка с парашютом		Зачет	Кол-во прыжков с вышки	Общая оценка
		кол-во часов	оценка	кол-во часов	оценка	кол-во часов	оценка			
1		6		6		15				
2		6		6		15				
3		6		6		15				
4		6		6		15				
5		6		6		15				
6		6		6		15				
7		6		6		15				
8		6		6		15				
9		6		6		15				
10		6		6		15				
11		6		6		15				

Парашютисты и ПДТ подготовлены, к прыжкам допускаются:

Инструктор _____ (_____)

« ____ » _____ 20__ г.

Начальник ПС и ПДС _____ (_____)

« ____ » _____ 20__ г.

Письменное согласия родителей (опекунов)

Начальнику АО ДОСААФ России

(фамилия и инициалы)

от _____,
проживающего по адресу:

(контактный телефон)

СОГЛАСИЕ

Я, _____
Паспортные данные: серия _____ номер _____

(когда и кем выдан)

являюсь законным представителем несовершеннолетнего

(ФИО, год рождения несовершеннолетнего)

даю свое согласие на обработку персональных данных моих и моего ребенка, на совершение прыжков с парашютом в _____,

(наименование АО ДОСААФ России)

которые пройдут по адресу: _____, в сопровождении педагога дополнительного образования _____,

а так же на передвижение моего ребенка на _____ транспорте к месту совершения прыжков с парашютом и обратном пути следования в период с « » по « » ___ 2017 г.

Я информирован о фактах риска для здоровья при выполнении прыжков с парашютом.

(подпись)

(расшифровка подписи)

« » _____ 2017 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу принять меня в аэроклуб в качестве парашютиста-спортсмена (парашютиста начальной подготовки). Обязуюсь выполнять все требования документов, регламентирующих парашютную деятельность в ДОСААФ России, указания должностных лиц по подготовке, выполнению прыжков с парашютом и правилам поведения на аэродроме.

« ____ » _____ 20 ____ г. Подпись _____

АНКЕТА ПАРАШЮТИСТА

1. Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
2. Паспорт: серия _____ № _____ Дата рождения _____
3. Тел: дом. _____, раб. _____, моб. _____ E – mail _____
4. Домашний адрес: _____
5. Место учебы: _____
6. Спортивное звание (категория) _____
7. Количество прыжков (всего/ за последние 12 месяцев) _____ / _____
8. Вес _____ кг.
9. Страховка до « ____ » _____ 20 ____ г. № _____ Страх. комп. _____

Я, _____ ознакомлен, что при нахождении на аэродроме **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

без разрешения инструктора изменять задание на прыжок, производить замену любой из частей парашютной системы и передавать свой парашют для прыжка кому-либо, а также выполнять прыжки на чужой ПС;

выполнять прыжки без страхующего прибора на парашютной системе;

находиться в месте укладки парашютов или на линии стартового осмотра лицам, не участвующим в подготовке к прыжкам;

выходить на летное поле или подходить к самолету или вертолету без разрешения ГРПП;

раскрывать основной парашют ниже 600 метров;

производить развороты купола парашюта более 90° на высоте менее 100 м;

нарушать общественный порядок на территории АО, курить в неустановленных местах, распивать спиртные напитки, употреблять наркотики.

Я готов нести ответственность за умышленное или неумышленное нарушение правил пребывания на аэродроме за несоблюдения мер безопасности при выполнении парашютных прыжков в соответствии с установленным законом порядке.

Я информирован о фактах риска для здоровья при выполнении прыжков с парашютом.

« ____ » _____ 20 ____ г. _____ (подпись, ФИО парашютиста)

МЕДИЦИНСКОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, _____ перед выполнением прыжков с парашютом заявляю следующее:

травм головного мозга и опорно-двигательного аппарата не было;

у меня нет физических и психических ограничений, которые являются противопоказанием для выполнения парашютных прыжков, и я не страдаю:

сердечнососудистыми и легочными заболеваниями;

повышенным или пониженным артериальным давлением;

обмороками, судорогами;

повреждением органов слуха;
нервными расстройствами, психиатрическими заболеваниями;
сахарным диабетом, почечными болезнями;
заболеваний глазного аппарата, в том числе дефектом зрения.

Я не употреблял алкоголя или наркотических веществ в течение последних двадцати четырех часов.

« ____ » _____ 20 __ г. _____ (_____)
(подпись, ФИО парашютиста)

Врача (фельдшер) « ____ » _____ 20 __ г. _____ (_____)
(подпись, ФИО медработника)

Допускаю « ____ » _____ 20 ____ г. _____ (_____)
(подпись, ФИО РПП)

П Р И К А З**«О допуске к выполнению прыжков с парашютом»**

В соответствии с требованиями РПСДП-2010, СПП-2010 и по результатам сдачи зачетов

Приказываю:

Парашютистов, прошедших подготовку и сдавших зачеты, допустить к выполнению прыжков с парашютом по достигнутому уровню:

№ пп	ФИО парашютиста	№ пп	ФИО парашютиста
1		13	
2		14	
3		15	
4		16	
5		17	
6		18	
7		19	
8		20	
9		21	
10		22	
11		23	
12		24	

Руководитель АО _____
(подпись, ФИО)

(_____)

Проект

УТВЕРЖДАЮ

_____ (_____)
 « ____ » _____ 20 ____ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении личного первенства среди начинающих парашютистов
 в ПОУ «Тюменский АСК ДОСААФ России»

Цели соревнований

- развитие и популяризация парашютного спорта;
- сплочение коллективов начинающих спортсменов-парашютистов образовательного учреждения, выявление лучших парашютистов в точности приземлении;
- популяризация ПОУ «Тюменский АСК ДОСААФ России»

Время и место проведения

Соревнования проводятся на базе ПОУ «Тюменский АСК ДОСААФ России», аэродром г. Ялуторовска «__» _____ 201__ года. Организация и проведение соревнований возлагается на ПОУ «Тюменский АСК ДОСААФ России».

Ответственность за подготовку и проведение соревнований возлагается на главного судью соревнований и организационный комитет. Судейская коллегия формируется установленным порядком из числа штатных и нештатных (общественных) инструкторов ПОУ «Тюменский АСК ДОСААФ России».

Прыжки с парашютом и полеты выполняются в соответствии с действующими нормативными документами. Соревнования проводятся за счёт средств парашютистов, проходящие подготовку по программе «Парашютная подготовка» в образовательном учреждении.

Организатор соревнований обеспечивает:

- медицинский контроль участников;
- подготовку мест приземления;
- готовность воздушного судна, группы руководства прыжками с парашютом;
- наличие судейской документации и средств фиксации результатов;
- помещения для размещения участников и укладки парашютов;
- наличие необходимого количества годных к эксплуатации парашютных систем Д-5 и Юниор.

Участники соревнований

Соревнования проводятся в срединачинающих парашютистов, проходящие подготовку по программе «Парашютная подготовка» в образовательном учреждении, выполнившие два прыжка на парашютах Д-5 или Юниор в соответствии с программой.

Программа соревнований и условия выполнения упражнений

Прыжки выполняются по условиям упражнений № 4 «Прыжок со стабилизацией свободного падения и на отработку техники управления куполом парашюта (Ознакомительный)»

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Цель: ознакомить парашютиста со снижением на стабилизирующем парашюте.

Указания по выполнению упражнения

Изготовиться и отделиться от ВС «Солдатином» в сторону хвоста ВС или «на поток». После отделения отсчитать заданное время стабилизации. Задержку раскрытия ранца выполнять с высоты 700 м – 3 сек. На страхующем приборе устанавливаются время - 3 сек, высота - 4000 м.

Перед раскрытием парашюта перевести взгляд на кольцо основного парашюта.левой рукой выдернуть его. Если стабилизация не прекратилась, на высоте не менее 600 м выдернуть кольцо запасного парашюта.

Количество парашютистов в заходе — до 3 человек. Расчёт прыжка, определение точки выброски, принятие решения на отделение от ВС возлагается на выпускающего. После приземления на площадку приземления в участники, сняв подвесную систему и проверив наличие всей материальной части (ЗРР, ЗП), укладывают установленным порядком основной парашют в парашютную сумку, берут на плечи парашютную сумку, ЗП в руку и выполняют ускоренное передвижение с места приземления до дежурного автомобиля с главным судьей соревнований. Если участник соревнований не попадает в установленную площадку приземления, таймер не включается и отсчет времени продолжается до прибытия к дежурному автомобилю. Каждый участник выполняет один зачетный прыжок.

Результат участника оценивается по времени, затраченному от момента приземления до прибытия к дежурному автомобилю и по качеству действий по командам выпускающего, отделения от самолета, действий в воздухе, приземлении и качеству укладки ПС в сумку для переноски. За каждую ошибку влияющую на качество действий, но не влияющую на безопасность прыжка, к времени финиша добавляется по 1 секунде штрафного времени. Лучшее место занимает участник показавший наименьшее общее время.

Дежурный автомобиль с главным судьей соревнований располагается на равном расстоянии от места приземления трех парашютистов и обозначен флагом оранжевого цвета.

Дисквалификация участников производится в случаях:

- раскрытия запасного парашюта без необходимости;
- выполнения опасных манёвров на высоте ниже 100 метров;
- нарушения порядка приземления в составе группы;
- расстёгивания элементов подвесной системы до приземления.
- других нарушений установленных требований безопасности при выполнении прыжков и условий выполнения упражнений, изложенных в настоящем положении, по усмотрению главного судьи соревнований.

Награждение

Парашютисты, занявшие первые три места, награждаются дипломами и медалями.