

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Целинный детско-юношеский центр».

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
от «30» 08 2018 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО «ЦДЮЦ»
Медведев Т.Г. Никульча
приказ № 50 от «30» 08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ»

Уровень усвоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 14 -18 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шемякин Виктор Сергеевич
педагог дополнительного образования

с. Целинное
2018 г.

Объединение «Парашютный спорт». Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа/авт-сост. В.С. Шемякин; МКУДО «ЦДЮЦ». Целинное, 2018. – 15 с.

Автор-составитель
программы

Шемякин В.С. педагог дополнительного образования
МКУДО «Целинный детско-юношеский центр»»

Рецензенты:

Гарькуша М.А., методист по воспитательной работе
МКУДО «Целинный детско-юношеский центр»»

Рассмотрена: педагогическим советом МКУДО «Целинный детско – юношеский центр»
Протокол № _____ от «__» _____ 201__ г

Рассмотрена: педагогическим советом МКУДО «Целинный детско – юношеский центр»
Протокол № _____ от «__» _____ 201__ г

Рассмотрена: педагогическим советом МКУДО «Целинный детско – юношеский центр»
Протокол № _____ от «__» _____ 201__ г

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.

РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты.
- 1.4. Учебно-тематический план.
- 1.5. Содержание программы 1 года обучения.

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

- 2.1. Условия реализации программы.
- 2.2. Формы контроля.
- 2.3. Методические материалы.
- 2.4. Список литературы (для педагога и обучающихся).

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Парашютный спорт»
Автор программы	Шемякин Виктор Сергеевич, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО «Целинный детско-юношеский центр»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	15-18 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Развитие духовно-нравственных и социальных ценностей, гражданско-патриотических качеств личности обучающегося, формирование системы знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины.
С какого года реализуется	2018 год

РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Проблема патриотического воспитания детей актуальна как никогда. В условиях утраты государством традиционного российского патриотического сознания, широкого распространения равнодушия, цинизма, агрессивности и падения престижа военной службы формируется комплекс ущербности и неполноценности нации. В последнее время, особенно среди молодежи, наблюдается ослабление патриотического духа, снижается уровень осознания идей российской государственности. Молодежь призывного возраста уклоняется от службы в армии. По данным социологических опросов только около 30% молодых людей согласны служить в рядах Вооруженных Сил РФ. У значительной части подростков отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе. Многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность и неблагоприятную повинность, которую следует выполнять лишь во избежание уголовной ответственности. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость.

Задача педагогов – не только приобщить к ценностям культуры, но и подготовить обучающегося к жизни в обществе. Программа предусматривает формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения в дополнительном образовательном учреждении. Патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина — патриота своей страны.

Следовательно, **актуальность программы** заключается в формировании твердой гражданской позиции, а также развитие творческой и познавательной активности у подростков. Освоение программы позволит подросткам приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения военной службы в рядах Вооруженных сил РФ и других силовых структурах; сориентирует юношей на выбор профессии офицера, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма. Результатом освоения данной программы должно стать укрепление физического здоровья, повышение спортивного мастерства, умение принимать правильные решения в экстремальных ситуациях, формирование патриотических чувств, таких как: гордость и любовь к Родине; сопричастности и уважения к истории России; готовность и желание служить в Вооруженных Силах РФ на благо Отечества.

Новизна программы

Парашютная подготовка - сложный учебно-воспитательный процесс, требующий серьезной и систематической работы.

Программа предназначена для первоначального обучения парашютистов из числа юношей и девушек, достигших установленного возраста и допущенных по состоянию здоровья к выполнению прыжков с парашютом. Содержание предлагаемой программы направлено на пропаганду авиационных видов спорта, профориентации обучаемых в области авиации, развитие нравственно-волевых качеств личности. Один из основных аспектов обучения – военно-патриотическое воспитание молодежи и подготовка юношей к службе в рядах Российской Армии.

Возраст детей. Возраст обучающихся – 15-18 лет. Формирование групп происходит по возрастному принципу.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Режим занятий:

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

|| Учебная нагрузка и режим работы:

- количество учебных недель – 36.

- количество учебных часов: объем учебной нагрузки:

на 1 год – 144 часа,

в неделю – 4 часа:

1 час – ОФП (общая физическая подготовка)

3 часа – парашютная подготовка

Рекомендуемое количество детей в группе – 12 - 15 детей. Количество занимающихся в группе определяется в зависимости от возраста и уровня подготовки.

|| Принцип набора обучающихся – годные по медицинским показателям.

|| Состав группы постоянный.

|| Учебный план распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

|| Форма представления теоретической информации дает возможность обучающимся делать самостоятельные выводы по той или иной теме занятия. Формирует необходимые умения и навыки в различных видах практической деятельности.

1.2.Цель программы

развитие духовно-нравственных и социальных ценностей, гражданско-патриотических качеств личности обучающегося, формирование системы знаний, умений, навыков и качеств, необходимых защитникам Родины.

Задачи программы

Для достижения поставленной цели, в ходе обучения решаются ряд общеобразовательных и воспитательных **задач**:

Обучающие:

1. Сформировать устойчивые теоретические знания в парашютном деле, основные навыки, необходимые для осуществления успешной службы в армии.
2. Сформировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.
3. Дать представления о военных профессиях.

Развивающие:

4. Создать благоприятные условия для умственного, духовного и физического формирования личности.
5. Сформировать основы общей физической подготовленности и физические навыки, такие как сила, ловкость, выносливость, состязательность и др.
6. Сформировать положительный социальный опыт, готовность к общественной и профессиональной деятельности.

Воспитательные:

7. Способствовать становлению и развитию активной жизненной позиции подростков, умений применять полученные знания в своей практической, социально - значимой, коллективно - творческой деятельности.
8. Способствовать формированию у обучающихся ключевых компетентностей, необходимых для коммуникативной и социальной деятельности, для решения возникающих проблем в изучаемой области деятельности, для продуктивного использования различных информационных источников.
9. Сформировать чувства сострадания и заботливого отношения к другим людям.
10. Сформировать морально-волевые качества личности обучающегося, такие как доброта, самостоятельность, чувство коллективизма, взаимовыручка, ответственности и др.
11. Сформировать у подростков важнейшие качества гражданина России - патриота Отечества: чувства любви к Родине, гордости за свою страну, честности и принципиальности, чести и совести, доброты и человечности.
12. Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, без вредных привычек.

<ul style="list-style-type: none"> - ЛОВКОСТЬ - ВЫНОСЛИВОСТЬ - СОСТЯЗАТЕЛЬНОСТЬ - САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ - ГОТОВНОСТЬ К ПРИНЯТИЮ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ 		
--	--	--

1.4. Учебно – тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие, 2ч	2	-	2
2	Общая физическая подготовка, 34 ч			
	Теоретические сведения	2	-	2
	Общеразвивающие упражнения	2	8	10
	Оздоровительные упражнения	2	6	8
	Координационная подготовка	1	3	4
	Физическая подготовка	1	4	5
	Прыжковая подготовка	1	3	4
	ЗАЧЕТ	-	1	1
3	Парашютная подготовка, 108 ч			
	История создания парашюта	2	-	2
	История развития отечественного парашютизма	2	-	2
	Устройство современных парашютов	4	4	8
	Осмотр и укладка парашютов	5	11	16
	Основы управления парашютом в воздухе	3	3	6
	Действия парашютиста в воздухе	2	4	6
	Обучение приземлению	3	5	8
	Действия парашютиста в особых случаях	3	3	6
	ЗАЧЕТ	1	-	1
	Правила передвижения по аэродрому	6	-	6
	Ознакомление с самолетом	4	-	4
	ЗАЧЕТ	1	-	1
	Практическая укладка	-	18	18
	Предпрыжковая подготовка	9	-	9
	ЗАЧЕТ	2	-	2
	Предупреждение травматизма	6	-	6
	Первая медицинская помощь	2	4	6
	ЗАЧЕТ	1	-	1
		ИТОГО	67	77

1.5. Содержание программы

1. Введение в программу, 2 часа.

- Знакомство с программой.
- Знакомство с основами о военной службе, воинской обязанности и профессии офицера.

2. «Общая физическая подготовка», 34 часа

1. Теоретические сведения

- Гигиена человека, одежды, обуви.
- Влияние занятий физической культурой на развитие человека.
- Медицинский контроль.
- Состояние и количество предметов и уход за ними; правила хранения, правильное использование.
- Техника безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория:

- || Знакомство с понятиями «общеразвивающие упражнения»

Практика:

- || Упражнения на месте:
 - || для рук и плечевого пояса;
 - || для туловища, для мышц ног;
 - || растяжка.
- || Упражнения с предметами: мяч, скакалка.

3. Оздоровительные упражнения

Теория:

- || Комплекс оздоровительных упражнений.
- || Беседы о сохранении здоровья. Профилактика табакокурения.

Практика:

- || Упражнения на осанку:
 - || наклоны с ровной спиной вперед и в стороны;
 - || наклоны сидя ноги врозь и вместе;
 - || приседания ноги врозь, руки за спину;
 - || наклоны туловища назад на коленях;
- || Дыхательные упражнения: восстанавливающие дыхание.
- || Упражнения для профилактики плоскостопия: перекат с пяток на носки:
 - || ходьба на носках и пятках;
 - || на внешней и внутренней стороне стопы.

4. Координационная подготовка

Теория:

- || Понятие «координация».
- || Упражнения на координацию.

Практика:

- || Упражнения в движении:
 - || бег с изменениями направления;
 - || бег с предметом;
 - || спортивные подвижные игры.
- || Упражнения на месте:
 - || равновесие на одной и двух ногах;
 - || повороты на 180 и 360;
 - || прыжки с поворотами на 90, 180, 360.
- || Упражнения с предметами.

5. Физическая подготовка

Теория:

|| Раскрытие понятия «физическая подготовка». Комплекс упражнений.

Практика:

|| Укрепление мышц рук:

|| отжимание от гимнастической скамейки, в упоре, на коленях;

|| подтягивание на перекладине;

|| упражнения в парах.

|| Укрепление мышц пресса:

|| в положении лежа на спине: велосипед;

|| поднимание ног до 45°;

|| поднимание туловища в парах;

|| поднимание из вися;

|| поднимание согнутых ног.

|| Укрепление мышц ног:

|| приседания;

|| прыжки на одной и двух ногах;

|| упражнения в парах.

|| Бег

|| Упражнения на выносливость

6. Прыжковая подготовка

|| Прыжки на месте; из приседа; на скакалке; с возвышения на возвышение; бег с препятствиями

3. «Парашютная подготовка»

1. История создания парашюта

Теория:

Краткие рассказы о зарождении парашютизма (устройство Леонардо да Винчи, Ленормана, Бланмора). Об исторических материалах России и других стран, которые хранят сообщения о благополучных спусках с большой высоты на различных приспособлениях.

Практика:

Просмотр видео-роликов.

2. История развития отечественного парашютизма

Теория:

Рассказ о зарождении парашютизма в России, об «отце русского парашюта Т.Е.

Котельникова. Истории о практическом спасении летчиков с применением парашютов

3. Устройство современных парашютов

Теория:

Прыжки с парашютом, зависимость классификации прыжков, от устройства парашютов. Рассказ о деталях парашюта и о взаимодействии этих деталей между собой.

4. Осмотр и укладка парашютов

Теория:

Подготовка к укладке парашютов, места для укладки, инструмент. Как правильно осмотреть

парашют перед укладкой, контроль каждого этапа укладки.

Практика:

Укладка парашюта.

5. Основы управления парашютом в воздухе

Теория:

Задания парашютистам, которые они должны выполнять в воздухе, без которых прыжок с парашютом может быть выполнен с серьезными ошибками.

Практика:

Прыжки.

6. Действия парашютиста в воздухе

Теория:

Рассказ об элементах прыжка, без которых невозможно совершить практический прыжок с парашютом.

7. Обучение приземлению

Теория:

Объяснение о том, как нужно правильно и безопасно приземляться.

Практика:

Отработка упражнений на приземление.

8. Действия парашютиста в особых случаях

Теория:

В процессе прыжка могут появиться причины, которые могут повлиять на ход прыжка.

Объяснения, что нужно делать в тех, или иных случаях.

9. Правила передвижения по аэродрому

Теория:

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

10. Ознакомление с самолетом

Теория:

Основные части самолета и их назначение. Физические основы полета самолета. Порядок размещения парашютистов в самолете. Очередность прыжков. Отделение от самолета.

Практика:

Тренировка в отделении. Самоконтроль парашютистов в самолете. Сигналы, подаваемые экипажем самолета для парашютистов.

11. Практическая укладка

Теория:

Наглядный рассказ о взаимодействии всех частей парашюта во время его укладки. Дает четкое представление о том, как работает та или иная деталь парашюта. Дает практические навыки укладки.

Практика:

Практическая укладка парашюта.

12. Предпрыжковая подготовка

Практика:

Отработка всех элементов прыжка на тренажере, непосредственно перед практическим прыжком. Подгонка парашюта и закрепление знаний на практике.

13. Предупреждение травматизма

Теория:

14. Первая медицинская помощь

Теория:

Практика:

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы.

Программа «Парашютный спорт» состоит из 2 тематических разделов. Каждый раздел представляет собой определенный уровень обучения, позволяющий организовывать образовательную деятельность в зависимости от возрастных особенностей обучающихся и производить отбор программного материала и методов обучения. Принцип отбора разделов программы – целесообразность и взаимодополняемость.

Разделы связаны друг с другом, невозможно представить знание одного без другого:

1. ОФП (общая физическая подготовка) - обеспечивает физическое развитие и здоровье обучающихся. Подготавливает базу для специальной физической подготовки, в дальнейшем и в военной деятельности. Занятия по ОФП направлены на то, чтобы развить у подростков такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

2. НПП (начальная парашютная подготовка) – на теоретических занятиях изучаются история спорта, правила гигиены, раскрываются знания об организации проведения соревнований по парашютному спорту, о необходимом инвентаре и правилах поведения на спортивных сооружениях, об условиях службы в армии, качествах защитника и воина. На практических занятиях (тренировках и соревнованиях) занимающиеся обучаются технике и тактике.

Формы и методы обучения и воспитания:

Предполагает использование как индивидуальных, так коллективных форм обучения.

Особенно эффективной является форма обучения – теория через практику. Очень тяжело воспринимается теория по данному предмету в форме обычной лекции, поэтому, делая практические работы, обучающиеся узнают много нового и закрепляют полученные знания - такая форма более эффективна для обучения подростков.

В процессе организации образовательного процесса используются методы, которые позволяют сформировать необходимые знания, умения и навыки:

Дидактические методы:

- **Словесные** (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой);
- **Практический** (показ упражнений и самостоятельное выполнение обучающимися);
- **Иллюстративный** (демонстрация плакатов, схем, таблиц, видео-роликов, фильмы, клипы, презентации).

Методы эмоциональной и психологической поддержки - используются для создания благоприятной атмосферы взаимодействия педагог-воспитанник, воспитанник-воспитанник.

Методы стимулирования на позитивную деятельность.

Метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок – чередование упражнений, дающих то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Метод создания проблемных ситуаций педагог не дает обучающимся готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью или образовательной деятельностью); обучение строится на поиске решения данной проблемы, в ходе чего подростки сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

Методическое обеспечение программы с учетом особенностей подростков.

Методы обучения и тренировки, дозировка объема и интенсивности нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах обучения и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности и функциональных возможностей растущего организма.

Физическая (функциональная) подготовка

Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям растущего организма и способствовать укреплению его здоровья, повышению физической подготовленности.

Сила и скоростно-силовые способности. Дети этого возраста лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15—16 лет активно формируется силовая выносливость.

Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т. д.), противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения отягощениями.

Скоростные способности (быстрота). Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в подростковом возрасте. В 12—15-летнем возрасте скоростные способности следует повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

Выносливость. Воспитание выносливости является главной составной частью физической подготовки парашютиста.

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. К основным средствам общей выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег. Правила развития выносливости юных спортсменов:

1. Пятиминутный равномерный бег с постепенным прибавлением времени.
2. При пробегании 2000 м за 11 мин (скорость 3 м/с) дистанция непрерывного бега постепенно увеличивается без снижения темпа бега, регулярно контролируя среднюю скорость.
3. Если ребенок пробегает (без остановок) 5000 м, скорость постепенно увеличивается с 3 до 4 м/с.
4. К темповому бегу приступают в том случае, если привык к бегу на длинные дистанции.

Ловкость (координация). Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы парашютист мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации. Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки служат подвижные и спортивные игры. К концу учебно-тренировочного этапа и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки.

Основные средства и методы для воспитания ОФП

|| Легкий бег с ходьбой (1 зона интенсивности).

Применяется в самом начале занятий спортом.

|| Подвижные и спортивные игры.

На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Со второй половины учебно-тренировочного этапа применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

|| **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.

|| Упражнения на гибкость*.

Для развития гибкости упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Особое внимание развитию гибкости уделяется на начальном этапе подготовки.

|| **Силовые и скоростно-силовые упражнения** *.

|| **Прыжковые упражнения** *.

Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.

|| Круговая тренировка.

Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения по технико-тактической подготовке в поиске РП и ориентированию.

* (на начальном этапе подготовки упражнения выполняются, как правило, во время проведения подвижных и спортивных игр, эстафет).

Программа построена с опорой на современные общеобразовательные принципы:

Принцип целостности – программа имеет стройную систему, в ней соблюдены единство обучения и воспитания.

Принцип культуросообразности – основывается на ценностях региональной, национальной и мировой культуры.

Принцип интеграции – сочетание в одной образовательной программе нескольких блоков (подпрограмм), которые связаны между собой и объединены одной целью.

Принцип вариативности – создание проблемной ситуации, в которой педагог вырабатывает личную позицию воспитанника.

Принцип гуманизации – признание личности ребенка с ее достоинствами и потенциалом в качестве самодели, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания.

Принцип деятельностного подхода – знания приобретаются подростками во время активной деятельности.

Принцип возрастного и индивидуального подходов – отбор форм, методов, приемом работы педагога в соответствии с субъективным опытом и возрастом воспитанников.

Психологическая подготовка обучающихся

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Психологическое сопровождение обучающихся обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов; выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, принимаются во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности обучающегося. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения конфликтов, определить средства управления активностью учащегося, методы ослабления и невротических реакций.

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

1. психологическая подготовка обучающегося к продолжительному тренировочному процессу;
2. общая психологическая подготовка учащегося к соревнованиям;
3. психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.
4. психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

В ходе психологической подготовки необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.), используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Работа с родителями

С родителями проводятся собрания, на которых обсуждаются возникшие вопросы. В течение учебного года педагоги контактируют не один раз. Очень большой популярностью пользуются открытые занятия, на которых родители наблюдают за своими детьми и полученными результатами обучения. В течение года предусмотрены консультации для родителей (индивидуальные, коллективные) по формированию гражданской позиции воспитанников, духовно-нравственного развития.

2.2 Формы контроля

Психолого-педагогический мониторинг:

|| **Оперативный контроль.** Осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов. Такой контроль позволяет отслеживать уровень овладения теоретическими знаниями;

|| **Текущий контроль.** Осуществляется в виде контроля правильности выполнения практических заданий в момент их выполнения; осуществляется в виде заданий, тестов, по каждой теме и в конце года;

|| **Итоговый контроль.** Осуществляется в виде выполнения итоговой практической работы. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов по трем разделам.

По окончании обучения проводятся итоговые контрольные соревнования.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов по общей физической подготовке, парашютному делу. Важнейшей формой контроля являются участия в соревнованиях: оцениваются результаты учебной деятельности, подводятся итоги, как по вопросам теоретической подготовки, так и в овладении практическими умениями и навыками.

Отслеживание результативности обучения производится по зачетным требованиям:

1. Теоретические знания (соблюдение правил безопасности на занятиях, знания терминологии);
2. Посещение обучающимися тренировочных занятий;
3. Выполнение нормативов по каждому разделу;
4. Участие в массовых мероприятиях, военно-спортивных соревнованиях, концертах, играх, сборах при наличии положительных результатов.

Система оценивания знаний и навыков обучающихся балльная:

«ЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении 80 % программы.

«НЕЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении менее 80 % программ.

Данные качества личности отслеживаются педагогом в течение всего процесса обучения в форме наблюдения. По итогам изучения отдельных тем педагогом отслеживаются познавательные и профессиональные интересы обучающихся в форме наблюдения, а также при организации профконсультаций по вопросам дальнейшей деятельности и применения полученных знаний в реальной жизни.

2.3. Материальные средства обучения (материально-техническое обеспечение)

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.
2. Спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, гантели, шведская стенка, перекладины, макивары, ковровая дорожка, маты.
3. Парашютный класс, парашюты различных типов (учебно-тренировочные, десантные, запасные, спортивные), инвентарь для укладки.
4. Плакаты, учебные пособия, зачетные таблицы и протоколы.

2.4.Список литературы

1. Банников, А.В. Готовность к прыжку с парашютом. / Белоусов Н.А., Сысоев В.В.- М.: Издательство ДОСААФ, 1982.
2. Гуськов, А.С. Подготовка спортсмена- парашютиста Издательство. ДОСААФ. 1979г.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Левик, Г.Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста. Издательство ДОСААФ, М.,1986.-150с.
5. Приказ МО РФ №180 от 26.05.2003г. об утверждении курса парашютной подготовки в государственной авиации РФ
6. Сборник программ по парашютной и парашютно-десантной подготовке авиации РОСТО. Управление Авиации РОСТО, М., 1997.