Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Принято решением
педагогического совета
МБОУ СШ №14 г.Липецка
Протокол №11 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Приказом МБОУ СШ №14 г.Липецка
№432 от 30.08.2024 г.
_____ А.Н. Слесаренко

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Парашютная подготовка»
Возраст учащихся – 16 лет
Срок реализации – 1 год**

Составитель: Чеботарева М.В.,
педагог дополнительного образования

Липецк, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Планируемые результаты	стр. 4
3. Учебный план	стр. 5
4. Календарный учебный график	стр. 5
5. Содержание программы	стр. 6
6. Оценочные и методические материалы	стр. 8
7. Организационно – педагогические условия	стр. 8
8. Приложение 1. Рабочая программа учебного курса	стр. 10

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа *физкультурно - спортивной направленности* «Парашютная подготовка» разработана для учащихся 10А кадетского класса.

При создании программы учитывался опыт и достижения прошлого, современные реалии и проблемы, тенденции развития единой государственной политики в области патриотического воспитания граждан России.

Актуальность программы.

Целенаправленная военно – патриотическая работа с учащимися кадетского класса способствует формированию у учащихся ценностных ориентаций, познавательного и нравственного потенциала, коммуникативного и физического потенциала, которые дают положительный результат. Программа ориентирована на освоение социальных ценностей, формирование гражданского сознания, чувств и поведения воспитанников, подготовки их к жизни в обществе и выполнению гражданского долга — службе в вооруженных силах Российской Армии. Россия нуждается в молодых, хорошо подготовленных кадрах офицерского состава, от них во многом зависит, какими быть вооруженным силам. Будущие офицеры должны быть всесторонне развитыми, дисциплинированными, уметь грамотно и быстро действовать в чрезвычайных ситуациях, а ни что так не мобилизует человека на умение сконцентрировать свои силы, как прыжки с парашютом.

Новизна программы.

Программа «Парашютная подготовка» является результатом обобщения многолетнего опыта работы педагога с кадетами. У данной программы нет аналогов, так как любые программы физического и военно – патриотического воспитания молодежи не могут в комплексе дать все те навыки, какие воспитывает парашютный спорт. Кроме того, программа не предусматривает профессиональной подготовки спортсменов-парашютистов, а ориентирована на минимальную подготовку воспитанников к совершению прыжков с парашютом, развитие интереса к военно-прикладным видам спорта (что способствует начальной профессиональной ориентации подростков, формированию позитивного отношения к службе в армии).

Педагогическая целесообразность программы.

Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста -критического возраста и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. В этом возрасте происходит перестройка организма, ухудшается координация движений, нередки нарушения деятельности сердечнососудистой системы - рост сосудов отстает от роста сердца. С одной стороны, у подростков нарастает активность центральной нервной системы (ЦНС), что проявляется в повышении самоконтроля, самокритичности, с другой стороны, в ЦНС процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому подростки дают повышенную, не всегда адекватную реакцию на внешние воздействия. Важность подросткового периода определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Особо выделяется стремление подростка самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников.

Программа позволяет нормировать физическую и эмоциональную нагрузку воспитанников, способствует их социализации, самоутверждению. Прыжок с парашютом – это не только возможность проверить себя, но и приобретение новых умений и навыков.

Цель программы: развитие интереса к военно-прикладным видам спорта, что способствует начальной профессиональной ориентации подростков, формированию позитивного отношения к службе в армии.

Задачи программы:

- формировать базовые знания и умения для выполнения прыжка с парашютом;
- дать представления о науках в области авиации и научить пользоваться отдельными авиационными терминами;
- способствовать приобретению навыков обращения с парашютами Д-6 сер4, Д-1-5У;
- отработать на земле элементы прыжка с парашютом;
- развивать готовность к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты.

Вид программы – дополнительная общеразвивающая

Направленность – физкультурно - спортивная

Форма обучения – очная

Форма организации деятельности - групповая, индивидуальная

Возраст учащихся– 16 лет

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю (136 часов в год).

Особенности организации образовательного процесса – занятия проходят с учащимися 10А кадетского класса.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - 4 часа в неделю; одно занятие – 4 часа с перерывами через каждые 45 минут по 10 минут.

Планируемые результаты

- овладеют основами аэродинамики, авиационной метеорологии, конструкции ВС и авиационных двигателей;
- приобретут навыки обращения с парашютами Д-6 сер4, Д-1-5У;
- сформировано уважение к культурному и историческому прошлому России;
- сформированы морально-волевые качества и качества психической устойчивости;
- сформировано осознанное отношение к своей деятельности, своему здоровью и поведению; позитивная самооценка и самоуважение;
- развита потребность на принятие и соблюдение действующих в авиационной отрасли правил и норм.

Учебный план

Наименование учебного курса	Всего часов	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	
Парашютная подготовка	136	78	58	Демонстрация укладки парашюта

Календарный учебный график МБОУ СШ № 14 г. Липецка

Начало учебного года	02.09.2024 г.
Окончание учебного года	26.05.2025 г. Окончание учебного года для учащихся 9,11-х классов определяется графиком проведения государственной итоговой аттестации
Продолжительность учебного года	33 недели для учащихся 1-х классов 34 недели для учащихся 2-11-х классов
Количество учебных дней в неделю	5 дней

Продолжительность учебных четвертей, сроки и продолжительность каникул:

Учебный период/ каникулы	Продолжительность	Календарные сроки
1 четверть	8 недель 40 учебных дней	02.09.2024-25.10.2024
Каникулы	10 дней	26.10.2024-04.11.2024
Начало 2 учебной четверти – 05.11.2024 г.		
2 четверть	8 недель	05.11.2024 – 28.12.2024

	40 учебных дней	
Каникулы	11 дней	29.12.2024- 08.01.2025
Начало 3 учебной четверти - 09.01.2025 г.		
3 четверть	11 недель 57 учебных дня	09.01.2025-28.03.2025
Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов	9 дней	16.02.2025-23.02.2025
Каникулы	9 дней	29.03.2025-06.04.2025
Начало 4 учебной четверти – 07.04.2025 г.		
4 четверть	7 недель 32 учебных дня	07.04.2025-26.05.2025
Окончание учебного года для учащихся 9-х классов – 20.05.2024г.		
Окончание учебного года для учащихся 11-х классов – 22.05.2024г.		
Летние каникулы: – 27.05.2025-31.08.2025 г. для учащихся 1-8,10-х классов; - 14.06.2025г. – 22.08.2025г. для учащихся 2-8,10-х классов, имеющих академическую задолженность по результатам 2024-2025 учебного года		

Праздничные дни: 4 ноября 2024г., 23 февраля 2025 г., 8 марта 2025 г.,
1,2 мая 2025 г., 8,9 мая 2025 г.

Содержание программы

Занятие №1. История развития парашютизма. История Липецкого аэроклуба. *Кратко повествует о создании парашюта, о первых людях, выполнивших прыжки с высоты, с приспособлениями, напоминающими парашют. Развитие парашютизма в СССР и история развития Липецкого аэроклуба.*

Занятие №2. Типы парашютных систем и классификация прыжков с парашютом. *Видеофильм о различных типах современных парашютных систем и прыжках с парашютами разных стран. Рассматриваем основные направления парашютного спорта:*

- классика;
- групповая акробатика;
- купольная акробатика;
- фристайл;
- фрифлай;
- скайсёрфинг;
- свуп.

Занятие №3-14. Теоретические основы прыжка с парашютом. *На занятиях учащиеся знакомятся с:*

-атмосфера и ее свойства. С момента отделения от самолета до приземления парашютист находится в воздушной среде. Поэтому для успешного выполнения прыжка ему необходимо знать основные свойства воздуха, влияние этих свойств на исход прыжка.

- давление, плотность воздуха, влажность, температура, движение воздуха, сопротивление воздуха;

- раздел снижение парашютиста включает в себя: скорость падения парашютиста, нагрузки при раскрытии парашюта, скорость снижения с раскрытым парашютом;

- приземление парашютиста – наиболее ответственный, завершающий этап прыжка. Твердое знание теоретических вопросов, связанных с приземлением, умение применить эти знания на практике позволяют выбрать наиболее оптимальный режим

приземления, который гарантирует выполнение прыжка без каких-либо травматических повреждений.

Занятие №15. Основы психологической и физической подготовки, режим парашютиста. Включает в себя основы психологической и физической подготовки парашютиста, как важно соблюдать режим при выполнении парашютных прыжков.

Занятие № 16-21. Материальная часть парашютов Д-1-5У, Д-6 с4 и 3-6П. Переходим к практическому показу и рассказу о парашютах Д-1-5У, Д-6 сер4, 3-6П. Изучаем тактико-технические данные парашютов Д-1-5У, Д-6 сер4, 3-6П.

Занятие №23-29. Парашютные комбинированные полуавтоматы и их эксплуатация. Прибор ППК-У. Парашютные страхующие приборы. Назначение, принцип действия и конструкция прибора ППК-У, проверка прибора, подготовка и установка прибора на парашют. Парашютные страхующие приборы предназначены для введения в действие раскрывающего приспособления парашюта. Применяются в качестве страхующего средства на спасательных, десантно-тренировочных, спортивно-тренировочных и запасных парашютах. Принцип действия полуавтомата основан на свойстве анероида изменять свои размеры в зависимости от атмосферного давления.

В подразделе к данной теме знакомимся с назначением, тактико-техническими данными и конструкцией учебно-тренировочных и спасательных парашютных систем.

Занятие № 30-35. Порядок раскрытия парашюта Д-6 сер.4 . Изучаем порядок раскрытия парашюта Д-6 сер.4.

Занятие № 36-43. Порядок раскрытия парашюта Д-1-5У при принудительном стягивании чехла. Изучаем порядок раскрытия парашюта Д-1-5У. Изучаем методы раскрытия парашюта Д-1-5У (принудительное стягивание чехла, расчеховка и ручное раскрытие ранца).

Занятие №44-95. Общие положения укладки парашюта Д-1-5У. Укладка парашюта .

Рассматриваем поэтапно укладку каждого из типов парашютов. Это практические занятия. Укладка парашюта – это подготовка его для применения в воздухе, которая должна обеспечить надежную работу парашюта. Один парашют укладывают два человека - укладывающий и помогающий – под обязательным контролем специалиста парашютной подготовки. Укладка любого парашюта подразделяется на пять этапов:

- осмотр и подготовка к укладке;
- укладка купола;
- надевание чехла на купол, укладка строп в соты;
- укладка купола в чехле на ранец;
- затяжка клапанов ранца;
- общая проверка уложенного парашюта.

Каждый тип парашюта имеет свои варианты укладки, в зависимости от которых и производится соответствующая подготовка и укладка.

Занятие 96-101. Правила передвижения по аэродрому. Меры безопасности на аэродроме. Правила обхода самолетов с работающими двигателями. Включает в себя правила передвижения по аэродрому, меры безопасности на аэродроме, правила обхода самолетов с работающими двигателями. При изучении данной темы можно выехать на аэродром с экскурсией.

Занятие 102 – 113. Ознакомление с самолетом. Устройство самолета. Команды, подаваемые при прыжках. Меры безопасности в полете на самолете Ан-2. Особое внимание уделяется мерам безопасности в воздухе в самолете и на земле. Происходит общее ознакомление с самолетом Ан-2, с которого предстоит выполнить прыжки с парашютом. Устройство самолета, оборудование необходимое при прыжках, команды инструктора на борту самолета. Самолет Ан-2 предназначен для перевозки пассажиров, грузов и выполнения с него прыжков с парашютом. Он имеет хорошие аэродинамические данные и годен к эксплуатации на необорудованных аэродромах и небольших площадках.

Занятие 114-135. Особые случаи при выполнении прыжков. Данная тема включает в себя следующие разделы:

- *непреднамеренное раскрытие парашюта в кабине самолета, действия в этом случае;*
- *зависание за самолетом, действия;*
- *частичный или полный отказ основного парашюта, действия;*
- *схождения парашютистов в воздухе на встречных курсах, пересекающихся курсах и т.д., действия при этом;*
- *приземления на препятствия (дерево, лес, овраг, провода, крыша здания и т.д) действия в этих случаях парашютиста;*
- *нестандартные ситуации. Попадание в восходящий (нисходящий) потоки, попадание ног в стропы основного парашюта, перехлест купола стропами, обрыв свободных концов подвесной системы, протаскивание при приземлении.*

Занятие №136. Демонстрация укладки парашюта.

Оценочные и методические материалы

Итогом реализации дополнительной общеразвивающей программы является достижение учащимися планируемых результатов. Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы учащиеся демонстрируют навыки укладки парашюта.

Оценка практических умений учащихся:

Высокий уровень - работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, качественно.

Повышенный уровень – работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, при выполнении отдельных операций допущены небольшие отклонения.

Базовый уровень - работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с нарушением технологической последовательности, отдельные операции выполнены с отклонением (если не было на то установки); изделие оформлено небрежно или не закончено в срок.

Организационно-педагогические условия

Материально – технические:

Спортивный зал

Парашюты Д-6сер.4, Д-1-5У;

Принадлежности для укладки парашютов: крючки, вилки, контровки, рамки,

Методические:

Руководство по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России 2010г. (РПП-2010);

Сборник программ по парашютной подготовке авиации ДОСААФ России 2010г. (СПП-2010);

Справочник инструктора-парашютиста В.А. Смирнов, 1999г.

Кадровые:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и квалификацию для решения целей и задач дополнительной образовательной программы

Литература:

П. Д. Дузь. История воздухоплавания и авиации в России. М.: «Машиностроение», 1981. — 272 с.

А. М. Ермаков. Простейшие Авиамодели. М.: «Просвещение», 1984. — 160 с.

А. М. Изаксон. Советское вертолетостроение. М.: «Машиностроение», 1981. — 295 с.

Н. Ю. Косминков, Д. А. Соболев. Самолеты и вертолеты СССР. М.: Российское воздухоплавательное общество, 2007. — 530 с.

В. Р. Михеев. Сикорский. Во Славу России. М.: АМА-ПРЕСС, 2000. — 100 с.

А. Пузырев и др. Справочник военной авиации (электронный справочник на компакт-диске), 1998.