

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АВИАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»
ГОРОДА МОЖГИ
(МБУ ДО «АВИАКЛУБ» г. МОЖГИ)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги
А.Л. Чернов
2016 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ПАРАПЛАНЕРНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст детей: от 11 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы:

Шкурикова Г.И. – тренер преподаватель МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги
Ткачук В.М. – методист МБУ ДО «Авиаклуб» г. Можги

Пояснительная записка.

Одним из наиболее перспективных и доступных видов авиационного спорта, является парапланерный спорт. Минимум материальных затрат на оборудование и снаряжение, насыщенность рынка straps парапланерной техникой, относительная простота материальной части позволяют развивать этот вид спорта и в детских организациях дополнительного образования.

Детский парапланеризм, сильно отличается от взрослого. Если для взрослых это развлечение, спорт, бизнес, то детский парапланеризм – это, прежде всего педагогика и только потом спорт и развлечение. Как уже говорилось, к нам приходят подростки, 50 процентов которых можно отнести к «трудным» и 30 процентов из неполных семей. Мы отвлекаем их от криминальной уличной среды, обучаем их делу, которое для некоторых станет делом всей их жизни, позволяем повысить оценку окружающих и самооценку, что очень важно в подростковом возрасте. Такое раннее знакомство детей с настоящим полётом способно навсегда связать их с небом, помочь в дальнейшем обрести интересную профессию и вырасти просто хорошими людьми.

Психологи считают, что виды спорта, связанные с определённой долей риска, способствуют личному самоутверждению, формируя такие черты характера, как смелость и решительность. Повышают творческие способности и помогают развивать чувство уверенности в себе и своём будущем. Кроме того, ярко окрашенные положительные эмоции, которыми так богат полёт на параплане, остаются с подрастающим человеком на всю дальнейшую жизнь, зачастую помогая преодолеть трудности, переломить свою жизнь в лучшую сторону.

Разработанная модифицированная программа, органично используя специфику подготовки парапланеристов, рассчитана на формирование здоровых, культурных, сильных духом и телом, образованных, всесторонне развитых людей – будущих строителей и защитников новой России.

Приходится задуматься о здоровье, физическом развитии ребенка. Ведь физическое развитие это основа гармоничного развития личности, как говорили древние: «В здоровом теле – здоровый дух».

Теоретические занятия по программе дают дополнительные знания по таким предметам, как физика (аэродинамика), анатомия, история, география. Дети получают некоторые знания по метеорологии, физиологии, медицине.

Параплан воспитывает самостоятельность и чувство меры между риском и безопасностью. Параплан заставляет брать на себя полную ответственность за полёт, ведь в воздухе не поможет ни папа, ни мама, ни тренер. Если детям не дана изначально способность правильно оценивать опасность, то параплан учит их этому, и учит вполне успешно.

Парапланеризм – вид спорта, дающий спортсмену ощущение свободного полёта. Парапланерист, отыскивая и используя восходящие потоки, как птица парит в воздухе. Совершая полёт, спортсмен – парапланерист полагается только на свои знания и умения. Успех полёта зависит от техники пилотирования, выдержки и физической выносливости. Парапланеризм является средством воспитания и совершенствования лучших человеческих качеств: выносливости ума, мужества, ловкости. Незаметно, но изо дня в день ведётся воспитание в коллективе и через коллектив. И этому в первую очередь способствует наличие общей цели. А цель у ребят научиться летать. Но это далеко не безопасный вид спорта. К выполнению полётов нужно подходить очень ответственно, организовано, под наблюдением и руководством опытных специалистов – педагогов, тем более, что речь идёт о жизни и здоровье детей. За ребёнка, летящего в небе, всегда отвечает взрослый, обучивший его и выпустивший в полёт.

Цель программы: подготовка спортсменов парапланеристов и их участие в детско-юношеском первенстве России.

Программа **решает** следующие **задачи**:

1. Получение теоретических и практических навыков по парапланерному спорту.
2. Формирование общей культуры личности, привитие детям навыков здорового образа жизни.
3. Формирование устойчивого интереса к авиации и желание получить профессию авиационного профиля.
4. Физическое совершенствование подростков.
5. Получение спортивного разряда по парапланерному спорту.

Программа в полной мере отвечает требованиям подготовки спортсменов – парапланеристов, среднего и старшего школьного возраста. В отличие от уже существующих программ, направленных на подготовку взрослых спортсменов, в этой программе учитывается, что обучение будет адресовано детям с 11 до 18 лет. Поэтому теоретический материал разобран более детально, а практическому освоению полётов предшествует большой раздел подготовительных упражнений, который призван максимально подготовить юного спортсмена к самостоятельному полёту.

Теоретическая подготовка, по данной программе, начинается с октября месяца. Параллельно освоению теории проводятся подготовительные упражнения с парапланом. Программа реализуется в течение учебного года, с октября по июнь. В 2012 году данная программа была мной подкорректирована для спортсменов первого и второго года обучения, в соответствии с требованиями Роспотребнадзора и практическими условиями для выполнения полетов. Спортсмены третьего и последующих годов обучения активно занимаются практическими полетами и в летние месяцы, выезжают на соревнования и выполняют спортивные разряды, вплоть до Кандидатов в Мастера Спорта.

В течение учебного года на нашей базе (авиаклуба «МОЖГА») проводятся несколько соревнований, на которых проверяется уровень подготовки обучающихся и темпы роста мастерства. В начале ноября проводятся внутриклубные соревнования, перед новым годом, в зимние каникулы – городские и районные. В марте, как правило, Чемпионаты Удмуртии и межрегиональные первенства. В начале мая проводятся республиканские соревнования, по итогам которых, определяется состав сборной команды Удмуртии для выступления на Российском Юниорском Первенстве.

Ожидаемые результаты:

при успешном освоении теоретической части программы и выполнении всей практической части, спортсмен, после года обучения, способен выполнить норматив третьего разряда по парапланерному спорту.

За пять лет работы (2004-2008 г.г.) по данной программе мы добились следующих результатов: Сборная команда Удмуртии на Детско-юношеских Первенствах России с 2004 по 2008 года становилась Победителем в командном зачёте, кроме этого в личном зачёте 3 место заняли – 9 спортсменов, 2 место – 7 спортсменов, 1 место – 11 юных парапланеристов.

Итоги по реализации программы подводятся ежегодно:

1. Внутриклубные соревнования по парапланерному спорту;
2. Районные, городские, республиканские, межрегиональные соревнования;
3. Детско-юношеское первенство России

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование	I год обучения	II год обучения	III год обучения
Теоретические занятия:	72 часа	72 часа	72 часа
1. Теоретическая подготовка	44 часа	40 часов	35 часов
2. Предварительная подготовка и разбор полетов	20 часов	24 часа	29 часа
Практические занятия:	108 часов	180 часов	216 часов
1. Наземная подготовка	36 часов	32 часа	11 часов
2. Подготовка дельтадрома	0 часов	8 часов	24 часа
3. Полеты по КУЛП-СД-87	68 часов	120 часов	159 часов
4. Участие в соревнованиях	4 часа	20 часов	30 часов
Итого часов по программе:	180 часов	252 часа	288 часа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		I год обучения	II год обучения	III год обучения
1	Теоретическая подготовка	50	47	43
	1. Организационное занятие. Введение в образовательную программу.	3	3	2
	2. История развития парашютизма	1	—	—
	3. Конструкция парашюта	8	4	3
	4. Правила осмотра, подготовки к полетам, Укладки парашюта	6	4	4
	5. Теория полетов. аэродинамика крыла парашюта	2	2	2
	6. Авиационная метеорология	6	6	6
	7. Оказание первой медицинской помощи	4	4	4
	8. Изучение инструкций по эксплуатации парашюта	10	10	6
	9. Особые случаи при выполнении полетов на парашютах и меры безопасности	10	10	8
	10. Организация соревнований и судейства	--	4	6
	Предварительная подготовка и разбор полетов	22	25	29
	Всего по теоретической подготовке	72	72	72
2	Практические занятия	108	180	216
	Наземная подготовка	36	32	11
	11. Отработка на земле элементов полета на парашюте. **	15	14	—
	12. Подготовительные упражнения:	21	18	11
	Упр.1. Управление куполом с обратного	5	6	--

старта. Упр. 2. Управление куполом с прямого старта.	4	6	--
Упр. 3. Обеспечение безопасности приземления.	2	2	4
Упр. 4. Пробежки с парашютом, проводка по стадиону	10	4	7
Подготовка дельтадрома к полетам, субботники	--	8	16
13. Полеты по КУЛП-СД-87	64	120	159
14. Участие в соревнованиях	4	20	30
Итого часов по программе	180	252	288