

ПРОГРАММА

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ КАТЕГОРИЙ "С".

Раздел I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ.

Раздел II ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ.

По данной программе проводится обучение спортсменов-парашютистов, окончивших программу подготовки спортсменов-парашютистов категории "В" и имеющих Сертификат категории "В". Спортсмены-парашютисты прошедшие подготовку по программе могут представляться на получение Сертификата категории "С".

Раздел первый

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ

№ тем	Название темы	Кол-во часов
1	<u>Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом.</u>	1
2	<u>Теоретические вопросы одиночных и групповых акробатических прыжков.</u>	3
Зачет.		1
Итого		5

Содержание тем.

Тема 1. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом (1 час).

Тема 2. Теоретические основы одиночных и групповых акробатических прыжков (3 часа).

Занятие 1. Одиночные акробатические прыжки (1 час). Техника выполнения спиралей и поворотов. Техника выполнения сальто. Техника выполнения связок. Способы увеличения крутящих моментов. Ошибки при выполнении фигур. Меры безопасности при выполнении одиночных акробатических прыжков.

Занятие 2. Парашютная групповая акробатика (2 часа). Изготовка к отделению. Расчет прыжка. Отделение парой и тройкой. Стиль падения "ВОХ". Устойчивость падения каждого спортсмена и всей группы. Подход к группе. Перестроения. Факторы, влияющие на вертикальную и горизонтальную скорость падения отдельного спортсмена относительно группы. Допустимые скорости сближения. Порядок освоения маневров в паре (тройке) при свободном падении. Правила контакта одного парашютиста с другим. Вопросы осмотрительности и безопасности при прыжках со схождением парашютистов в свободном падении. Разбежка и порядок раскрытия парашютов. Основные ошибки в прыжках на групповую акробатику. Меры безопасности при выполнении групповых акробатических прыжков.

Раздел второй ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ.

Допуск к прыжкам производится после сдачи зачета.

К показательным прыжкам на ограниченную площадку допускаются спортсмены имеющие Сертификат категории "С" и выполнившие ранее не менее 3-х тренировочных прыжков по данной программе.

При перерывах в прыжках более 4 - х месяцев спортсмен должен выполнить контрольный прыжок.

Тренажи по действиям парашютиста в особых случаях прыжка и по отцепке отказавшего купола проводятся на предварительной подготовке к прыжкам, а по решению инструктора - в день прыжков при проведении предпрыжковой подготовки.

№ упр.	Краткое содержание упражнений	Кол-во Прыжков
1	Прыжки для отработки комплекса акробатических фигур в свободном падении.	80
2	Групповой прыжок на ограниченную площадку.	10
3	Прыжок на воду.	При возможности не более 3-х
4	Показательный (демонстрационный) прыжок.	При возможности не более 3-х
5	Прыжки на групповую акробатику	60
Итого:		150 прыжков