

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ АРМИИ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Начальник ФАУ МО РФ ЦСКА  
полковник**



**А. Громов**

**2026 г.**

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ВЕРТОЛЕТНЫЙ СПОРТ»**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.	Общие сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт».....	3
2.	Цели Программы.....	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
4.	Объем Программы.....	5
5.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	6
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	10
7.	Календарный план воспитательной работы.....	11
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
9.	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.....	17
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	20
11.	Требования к результатам прохождения Программы по этапам спортивной подготовки.....	20
12.	Оценка результатов освоения Программы.....	21
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	22
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «вертолетный спорт».....	24
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	24
15.	Учебно-тематический план.....	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	50
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт».....	50
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	56
17.	Материально-технические условия реализации Программы.....	56
18.	Кадровые условия реализации Программы.....	59
19.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	60

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1. Общие сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт» (далее - Программа) разработана федеральным автономным учреждением Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» (далее - ФАУ МО РФ ЦСКА) в соответствии с требованиями Федерального закона от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 мая 2023 года №392 «О внесении изменений в особенности образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634») и с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 года №141 (далее – Примерная ДОП СП), и предназначена для организации учебно-тренировочного процесса и образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся по спортивным дисциплинам «Навигация», «Полет на точность», «Развозка грузов», «Слалом» (именуемые вместе – спортивные дисциплины) вида спорта «вертолетный спорт», а также всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Программа реализуется для детей и взрослых на территории субъектов Российской Федерации и предусматривает возможность её реализации за пределами Российской Федерации в случае, если Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства обороны Российской Федерации (далее - Календарный план) и Планом спортивных мероприятий ФАУ МО РФ ЦСКА (далее - План спортивных мероприятий) и (или) индивидуальными планами, планами самостоятельной спортивной подготовки на календарный год предусмотрено участие обучающихся в спортивных мероприятиях за пределами Российской Федерации.

## 2. Цели Программы

Целями Программы являются:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям видом спорта «вертолетный спорт», сохранение и укрепление их здоровья;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки;
- формирование у обучающихся осознанной мотивации к нравственному поведению на основе российских традиционных духовно-нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** указаны в таблице №1 в соответствии с приложением №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт», утвержденному Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 919 от 05.11.2025 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка представляет собой многолетний учебно-тренировочный процесс и включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ (ЭСС)).

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	14	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	16	6

3.1 В соответствии с Правилами приема в спортивные школы, спортивные школы (олимпийского резерва) ФАУ МО РФ ЦСКА (далее – Правила приема) прием на обучение по Программе проводится в соответствии с утвержденным государственным заданием, исходя из количества бюджетных мест, на основании результатов индивидуального отбора, полученных путем тестирования кандидата на выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, что отражается в протоколах тестирования, на основании которых принимается решение о зачислении и издается приказ о зачислении данного лица на обучение.

3.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3.3. Учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий могут объединяться (при необходимости) на временной основе в связи с выездом одного и более тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), а также по причине его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска.

3.4. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- соблюдения нормы единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт».

#### 4. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Объем Программы указан в таблице №2 в соответствии с приложением №2 к ФССП\*.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ (ЭСС)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	14	14
Общее количество часов в год	312	416	728	728

\*Объем Программы может меняться в сторону увеличения или уменьшения часов в пределах нормативов, указанных в приложении №2 к ФССП. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего количества часов годового учебно-тренировочного плана, определенного для соответствующего этапа спортивной подготовки.

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

### **5.1. Учебно-тренировочные занятия** осуществляются в следующих формах:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия (индивидуально-групповые);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на ЭНП - двух часов;
- на УТЭ (ЭСС) - трех часов;
- на ЭССМ - четырех часов;
- на ЭВСМ - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

**5.2. Учебно-тренировочные мероприятия** подразделяются на учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к различным спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №3 в соответствии с приложением №3 к ФССП.

Таблица №3

№ П/П	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ (ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»,	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**5.3. Спортивные соревнования** подразделяются на контрольные и основные. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании Календарного плана или Плана спортивных мероприятий ФАУ МО РФ ЦСКА, формируемых, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, и соответствующих положений (регламентов) о проведении официальных спортивных соревнований, а также с учетом требований к объему соревновательной деятельности, указанных в приложении №4 к ФССП (таблица №4).

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	ЭНП		УТЭ (ЭСС)
	До года	Свыше года	
Контрольные	-	1	1
Отборочные	-	-	-
Основные	-	1	1

Участие в контрольных соревнованиях, организованных спортивной школой ФАУ МО РФ ЦСКА, и спортивных соревнованиях различного уровня позволяет тренеру-преподавателю оценить уровень спортивной подготовки обучающихся (степень овладения техникой и тактикой), а также уровень развития двигательных качеств, психическую готовность к соревновательным нагрузкам, морально-волевые качества каждого обучающегося, и оперативно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс подготовки с учетом этих данных.

Отборочными соревнованиями являются официальные спортивные соревнования различного уровня, включая соревнования, организованные спортшколой. Они проводятся для отбора обучающихся в сборные команды различного уровня и для отбора к участию в соревнованиях более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, необходимого для отбора в сборные команды и для участия в соревнованиях более высокого ранга.

Участвуя в основных соревнованиях, обучающимся необходимо показать наивысший результат, проявляя полную мобилизацию функциональной, технической, тактической и психологической подготовленности и максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата.

В случае, когда в Календарном плане количество спортивных соревнований не позволяет обеспечить качественное обучение в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовки обучающихся, в План спортивных мероприятий могут быть включены дополнительные спортивные соревнования и мероприятия: первенства спортивной школы, турниры, контрольные испытания. В случае невозможности включения в План спортивных мероприятий данных спортивных соревнований и мероприятий, филиал имеет право включить эти спортивные соревнования и мероприятия в план спортивных мероприятий филиала.

**Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся требованиям, указанным в положениях (регламентах) о проведении соревнований и в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, а также Правилами вида спорта «вертолетный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях по виду спорта «вертолетный спорт»;
- соблюдение обучающимися общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- соблюдение обучающимися требований, указанных в положениях (регламентах) о проведении спортивных соревнований, правилах вида спорта «вертолетный спорт», правилах нахождения на спортивных объектах.

**5.4. Самостоятельная подготовка** может быть запланирована в объеме часов недельной и (или) месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы и годового объема часов, осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планами самостоятельной подготовки, которые разрабатываются тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы на период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки.

План самостоятельной подготовки на период должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательности, объема и интенсивности их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

При составлении плана самостоятельной подготовки на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- дозировка и распределение нагрузки в ходе занятия;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- объём и интенсивность нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений, в том числе количество повторов и серий выполнения упражнений.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% часов от общего количества часов годового учебно-тренировочного плана для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки. План самостоятельной подготовки утверждается директором спортшколы и доводится до сведения всех обучающихся группы под личную подпись.

**5.5. Индивидуальный план** спортивной подготовки на год составляется тренером-преподавателем на каждого обучающегося в группах ЭССМ и ЭВСМ, а также может составляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. В этом плане определяется общее направление и задачи учебно-тренировочного процесса, обозначаются периоды цикла, виды и основные средства подготовки, тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки спортивных соревнований, в которых должен принять участие обучающийся; конкретизируются планируемые спортивные результаты выступлений обучающегося в отборочных и основных соревнованиях с учетом анализа его предыдущих выступлений, а также сроки прохождения углубленного медицинского обследования, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха. В соответствии с этим планом при необходимости могут составляться учебно-тренировочные планы на отдельные макро, мезо- и микроциклы, а также учебно-тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки, их объём и интенсивность подбираются для каждого обучающегося индивидуально, исходя из его функционального состояния и возможностей организма, уровня владения техникой, спортивной квалификации, а также степени восстановления после предыдущих учебно-тренировочных занятий и соревнований, занятости вне учебно-тренировочного процесса.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, составленным в соответствии с приложениями №2 и №5 к ФССП и приложением №1 к Примерной ДОП СП, включая периоды самостоятельной подготовки (таблица №5).

Таблица №5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия в часах	Этапы и годы спортивной подготовки		
		ЭНП		УТЭ (ЭСС)
		До года	Свыше года	
1	Общая физическая подготовка	62	80	76
2	Специальная физическая подготовка	32	44	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18
4	Техническая подготовка	60	84	110
5	Тактическая подготовка	10	24	96
6	Теоретическая подготовка	110	120	252
7	Психологическая подготовка	26	40	96
8	Инструкторская практика	-	-	6
9	Судейская практика	-	-	2
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	10	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	2	4
12	Восстановительные мероприятия	4	4	8
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>
<b>Общее количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>

В годовом учебно-тренировочном плане приведён рекомендуемый объём Программы, который может меняться в сторону увеличения или уменьшения в пределах нормативов, указанных в приложениях № 2 и № 5 к ФССП.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы, составленный в соответствии с приложением №2 к Примерной ДОП СП, включает направления работы, мероприятия, задачи, средства их реализации и сроки проведения (таблица №6). В соответствии с приложением №5 к ФССП инструкторская и судейская практика осуществляется обучающимися начиная с УТЭ (ЭСС).

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия, задачи и средства их реализации	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	Участие обучающихся в проведении спортивных соревнований различного уровня с целью практического изучения правил проведения спортивных соревнований и терминологии вида спорта, а также формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2	Инструкторская практика	Проведение обучающимися под руководством и контролем тренера-преподавателя учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными тренером-преподавателем задачами, -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя с целью формирования у обучающихся навыков наставничества и педагогической работы, а также сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	в течение года
1.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности и профилактике травматизма	Инструктажи по правилам и технике безопасности, профилактике травматизма при занятиях спортивной подготовкой на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.	в течение года
1.4	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля, ответственности	Ведение обучающимися дневника с регистрацией своих спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом своих выступлений на спортивных соревнованиях.	начиная с четвертого года УТЭ (ЭСС)
		Беседы с обучающимися по темам формирования ответственности за свои действия и поступки, самостоятельности в принятии решений (с прогнозированием возможных последствий этих решений).	в течение года
<b>2. Воспитание навыков здорового образа жизни</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие обучающихся в Днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях и тематических акциях по формированию здорового образа жизни с целью формирования у обучающихся знаний и умений по подготовке и проведению этих мероприятий.	в течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Беседы и лекции с целью формирования у обучающихся знаний и навыков: -построения правильного режима дня с учетом спортивного режима (нормирование продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок и соревнований); -выбора оптимального питания в зависимости от тренировочного и (или) соревновательного этапа; -укрепления и повышения физической формы; -профилактики переутомления и травматизма.	в течение года
2.3	Ознакомление обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни, профилактики простудных, инфекционных заболеваний	Беседы с обучающимися о: -личной гигиене (включая соблюдение требований личной гигиены и безопасности на соревнованиях, при посещении спортивных объектов); -правильном и рациональном режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, -основах и составляющих системы здорового питания, закаливания и способов укрепления иммунитета.	в течение года
2.4	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков, интернет-зависимости, нарушения режима сна и питания.	в течение года
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба), готовность к служению Отечеству и его защите)	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением известных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта.  Просмотр телепередач, фильмов, видеороликов об истории, развитии и традициях советского и российского спорта.	в течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных, спортивных и иных мероприятиях)	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, в том числе парадах, в торжественных церемониях открытия, награждения победителей спортивных соревнований, а также в тематических физкультурно-спортивных праздниках.	в течение года
3.3	Участие обучающихся во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе в Великой Отечественной войне. Участие в акции "Бессмертный полк".	май

<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Участие обучающихся в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях с целью формирования у них мотивации, умений и навыков, способствующих достижению высоких спортивных результатов. Формирование у обучающихся культуры спортивного поведения, воспитание взаимоуважения к товарищам по команде и соперникам на соревнованиях.	в течение года
<b>5. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в мероприятиях ФАУ МО РФ ЦСКА</b>			
5.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях	Участие обучающихся в мероприятиях с участием армейских спортсменов мирового уровня, проводимых Министерством спорта Российской Федерации, региональными органами исполнительной власти	в течение года
5.2	Участие в военно-патриотических мероприятиях, проводимых ФАУ МО РФ ЦСКА	Конкурс детского рисунка различной тематики	в течение года
		Участие в церемонии принятия воинской присяги составом спортивных рот	июнь/ноябрь
		Участие в Форумах ФАУ МО РФ ЦСКА	ноябрь-декабрь
		Участие в формировании и отправке гуманитарной помощи нуждающимся	по срокам и назначениям отправки
5.3	Участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых с участием ФАУ МО РФ ЦСКА	Торжественные церемонии открытия международных и всероссийских спортивных форумов	по назначению
5.4	Знакомство с историей и лучшими представителями спортивного клуба «ЦСКА»	Встречи с ветеранами «ЦСКА»	в течение года
		Встречи с действующими ведущими армейскими спортсменами	
		Посещение Музея спортивной славы «ЦСКА»	
<b>6. Экологическое и трудовое воспитание</b>			
6.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, соблюдения установленного порядка пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу спортивного клуба «ЦСКА»	Участие во всероссийском экологическом субботнике	апрель-май
		Беседы и инструктажи обучающихся по темам безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	в течение года
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами и работниками объектов	в случаях серьезных нарушений
<b>7. Нравственное воспитание и культура общения</b>			
7.1	Культура поведения спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктажи, контроль перед и во время проведения соревнований	в течение года

7.2	Культура поведения обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом спортшколы и ФАУ МО РФ ЦСКА	Личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации спортшколы, а также индивидуальные и групповые беседы с обучающимися по тематике культурного общения	постоянно
<b>8. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности</b>			
8.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по Программе	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация Программы	сентябрь
8.2	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей	"Семейные старты", "Веселые семейные эстафеты"	два раза в год в дни школьных каникул
8.3	Взаимодействие персонала спортивной школы, родителей обучающихся	Проведение родительских собраний с участием тренерского состава, администрации спортшколы, тематические встречи по тематике «Семья, спорт, школа: совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков и нравственных принципов обучающихся».	в течение года
		Индивидуальные беседы и консультации с родителями.	постоянно

### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте в рамках Всемирной антидопинговой программы, осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом. Ежегодно WADA утверждает и публикует на своем сайте новую версию Запрещенного списка (Международного стандарта, являющегося перечнем субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта), являющегося частью Всемирного антидопингового кодекса, вступающего в силу ежегодно первого января.

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) является российской национальной антидопинговой организацией, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации. На официальном сайте РУСАДА

опубликованы международные стандарты WADA по терапевтическому использованию, тестированию и расследованиям, являющихся частью Всемирного антидопингового кодекса, русскоязычный перевод Запрещенного списка, а также вся информация по действующим антидопинговым правилам.

На территории Российской Федерации установлена административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил (Ст.6.18 КоАП РФ и Ст.230.1, 230.2 УК РФ соответственно).

С целью реализации мер по предотвращению использования допинга и запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися филиала в рамках Программы и в соответствии с приложением №3 к Примерной ДОП СП разработан План антидопинговых мероприятий (таблица №7).

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	1. Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса «Ценности спорта» для юных спортсменов 7-13 лет (знакомство обучающихся с ценностями чистого спорта и информирование об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте).
	3. Теоретические занятия с использованием обучающих материалов РУСАДА по Антидопинговой программе	в течение года	Темы занятий: «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил», «Последствия применения допинга в спорте для здоровья».
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	по плану ФВСР	В соответствии с планом ФВСР.
УТЭ (ЭСС)	1. Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке лекарственных препаратов.
	2. Теоретические занятия с использованием обучающих материалов РУСАДА по Антидопинговой программе	в течение года	Темы занятий: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил», «Международный стандарт «Запрещенный список»».
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса «Антидопинг курс». Прохождение онлайн-курса по проверке лекарственных препаратов.

	4. Практические занятия по проверке лекарственных препаратов	в течение года	Темы занятий: «Проверка лекарственных препаратов»
--	--	----------------	--

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика представляет собой процесс освоения обучающимися знаний и практических навыков в области теории и методики физической культуры и вида спорта «вертолетный спорт».

Судейская практика направлена на формирование у обучающихся навыков судейства спортивных соревнований по виду спорта «вертолетный спорт».

В рамках Программы и в соответствии с Примерной ДОП СП разработан План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки обучающихся (таблица №8).

Таблица № 8

Этап, период подготовки	Задачи и содержание практических занятий	Средства
ЭНП	Знакомство с терминологией технических действий и основных команд вида спорта «вертолетный спорт».	Проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.
УТЭ (ЭСС) до трех лет	Совершенствование знаний терминологии вида спорта «вертолетный спорт», изучение основных правил судейства соревнований. Знакомство с базовыми методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть. Наблюдение за выполнением действий и упражнений другими обучающимися, формирование умения находить и исправлять их ошибки, допущенные при выполнении.	Изучение спортивной литературы, просмотр онлайн- и телетрансляций соревнований по вертолетному спорту, участие в проведении соревнований в качестве волонтера.
УТЭ (ЭСС) свыше трех лет	Участие обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя в проведении разминки, основной части учебно-тренировочного занятия и в разучивании технических действий с обучающимися младших возрастов. Освоение навыков составления конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тестирования кандидатов при отборе в группы начальной подготовки. Совершенствование знаний терминологии и правил судейства соревнований. Выполнение отдельных судейских обязанностей в ходе проведения спортивных соревнований.	Изучение спортивной литературы, просмотр онлайн- и телетрансляций соревнований по вертолетному спорту, участие в проведении учебно-тренировочных занятий и контрольных соревнований.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Планирование медицинского (врачебного) контроля за обучающимися по Программе осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н (с изменениями, внесенными приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 №106н, от 26.09.2023 №497н) и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (проводится на этапах ЭНП и УТЭ (ЭСС) один раз в 12 месяцев, на этапах ЭССМ и ЭВСМ – один раз в 6 месяцев);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский (врачебный) контроль проводится спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера, что обеспечивает допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных мероприятиях здоровых обучающихся.

Восстановительные средства - это методы, средства и мероприятия, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок и выступлений на соревнованиях, а также на повышение сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства и методы восстановления подразделяются на:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- сбалансированное питание с оптимальным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, парке);
- рекреационные мероприятия в бассейне.

Педагогические методы и средства восстановления обеспечивают восстановление работоспособности через:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- оптимальное сочетание видов, объема, интервалов и уровня нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в учебно-тренировочном процессе в целом;

- включение в план спортивной подготовки специальных восстановительных микроциклов;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методик и физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- индивидуализацию тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение оптимального режима дня с учетом графика тренировок, учебно-тренировочных мероприятий и соревнований.

Медико-биологические мероприятия направлены на решение задач по контролю за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению и повышению работоспособности с целью избежать возникновения состояний переутомления и перетренированности, активизировать восстановительные процессы организма.

Медико-биологические средства восстановления используют для восстановления обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса и восстановления работоспособности после перенесенных заболеваний, травм и перенапряжения. К ним относят:

- средства глобального воздействия, воздействующие на все основные системы организма: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация;
- общетонизирующие средства, не оказывающие глубокого влияния на организм: ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, местный массаж;
- средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием: жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- средства, оказывающие общеукрепляющее и стимулирующее действие: физиотерапия, вибрационные ванны, специальное питание и курсы витаминизации.

К психологическим методам и средствам восстановления относят: психорегулирующие тренировки (мобилизующие, корригирующие, релаксирующие), разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия.

Средства восстановления являются многофункциональными. Совокупное их использование составляет единую систему методов и средств восстановления. При составлении восстановительных комплексов вначале планируют средства

общего глобального воздействия, а затем - локального. Для обучающихся на этапе ЭНП требуется минимальное количество медико-биологических средств с увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических методов и средств. На УТЭ (ЭСС) объем медико-биологических средств восстановления увеличивается, поскольку увеличивается, по сравнению с ЭНП, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. На этапах ЭССМ и ЭВСМ реализуется полный комплекс восстановительных мероприятий и средств из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, спортивного стажа и квалификации обучающихся.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы по этапам спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

##### **11.1. На этапе начальной подготовки обучающимся необходимо:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «вертолетный спорт»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом, в том числе видом спорта «вертолетный спорт»;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «вертолетный спорт»;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «вертолетный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать эти правила;
- принять участие в спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения на этапе для обучающихся, осуществляющих работу со спортивным оборудованием на вертолете;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**11.2. На учебно-тренировочном этапе (ЭСС) обучающимся необходимо:**

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «вертолетный спорт»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «вертолетный спорт», соблюдать эти правила в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «вертолетный спорт»;
- изучить антидопинговые правила и соблюдать их, не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях с целью формирования навыков соревновательной деятельности и выполнения разрядных нормативов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления (перевода) на УТЭ (ЭСС) свыше года обучения на этапе.

**12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы реализуется через регулярную аттестацию обучающихся, проводимую не реже одного раза в год, и включает в себя оценку уровня подготовки обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия текущего уровня спортивной подготовки обучающихся требованиям каждого этапа спортивной подготовки и требованиям нормативов для перевода на следующий этап, а также сдачи тестов и (или) вопросов, не связанных с физическими нагрузками. Кроме этого, учитываются результаты участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также достижения (подтверждения) ими уровня спортивной квалификации за аттестуемый период.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и требования к уровням спортивной квалификации (спортивным разрядам и званиям) для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки (в соответствии с приложениями №6-№7 к ФССП) изложены в пункте 13 настоящей Программы. Оценка теоретической подготовки обучающихся может проводиться тренером-преподавателем с каждым обучающимся группы по системе зачет (незачет).

Основанием для оценки «зачет» является знание обучающимися изученного материала по темам теоретической подготовки, изложенным в учебно-тематическом плане (п. 15 таблица №9).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности, травмы) принимается ФАУ МО РФ ЦСКА по согласованию с Учредителем. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания сроков действия таких обстоятельств.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

#### 13.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,7	10,8	9,1	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.10	12.40	10.00	12.20
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			167	148	175	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			34	31	40	35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога отведена назад, руки разведены в стороны. Горизонтальная фиксация положения туловища	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			3		5	

**13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «вертолетный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.15
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «вертолетный спорт»**

Система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства обучающихся. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний процесс, решение задач на каждом этапе спортивной подготовки способствует успешному решению задач на последующих этапах, обеспечивая планомерный рост спортивно-технического мастерства обучающихся.

Сокращения, термины, аббревиатуры, используемые в рабочей программе:

- «ОФП» - общая физическая подготовка;
- «СФП» - специальная физическая подготовка;
- «ТТП» - техническая и тактическая подготовка;
- «Парашютный городок» - оборудованная площадка, предназначенная для проведения предварительной и предпрыжковой подготовок парашютистов к выполнению прыжков с парашютом;
- «Макет вертолета» - вертолет, на котором не планируется выполнение полетов в предстоящие дни и не выполняются работы по техническому обслуживанию;
- «Защитное обмундирование» – комбинезон лётный (летний или демисезонный в соответствии с метеорологическими условиями), перчатки, ботинки полетные (кроссовки на шнурках), шлемофон ШЛ-82 или гарнитура самолетная ГСШ-А-18Э или аналогичные гарнитуры, работающие с радиостанциями авиационными типа «Баклан», «Юрок» и др.
- «Летный экипаж» – персонал, осуществляющий управление воздушным судном во время полета, состав летного экипажа определяется руководством по летной эксплуатации воздушного судна;
- «Спортивный экипаж» - спортсмен-пилот и спортсмен-оператор, находящиеся на борту спортивного вертолета с целью выполнения элементов спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт»;
- «Спортивный вертолет» - вертолеты, относящиеся к классу «легких», включенные в Правила вида спорта «вертолетный спорт»;
- «Летчики-инструкторы (спортсмены-инструкторы) спортивной команды (по вертолетному спорту)» - спортсмены спортивной команды (по вертолетному спорту) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара);
- «Спортсмен-пилот» - член летного экипажа спортивного вертолета, осуществляющий управление вертолетом, выполняющий обязанности командира воздушного судна. При выполнении полетов с обучающимися по Программе, спортсмен-пилот назначается из числа летчиков-инструкторов (спортсменов-инструкторов) спортивной команды (по вертолетному спорту) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара);
- «Спортсмен-оператор» - обучающийся спортивной школы, осуществляющий выполнение технических и тактических действий со спортивным инвентарем на

борту спортивного вертолета, не входящий в состав летного экипажа спортивного вертолета;

-«Спортивный инвентарь» - инвентарь, находящийся на борту спортивного вертолета, необходимый для выполнения спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт»;

-«Розыгрыш полета» - форма обучения и контроля знаний спортивного экипажа по выполнению комплексов упражнений спортивных дисциплин. Во время розыгрыша полета спортивный экипаж, находясь в кабине макета вертолета, выполняет последовательно технические действия одной из спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт»;

-«Вводная» - команда, подаваемая тренером-преподавателем спортивному экипажу при розыгрыше полета, требующая от спортивного экипажа выполнение определенных технических действий, соответствующих разыгрываемой ситуации;

-«Смена членов спортивных экипажей при работающих двигателях» - процесс передачи спортивного вертолета от одного спортивного экипажа другому, исключая отсутствие контроля над органами управления вертолетом спортсменом-пилотом, выполняется на линии предварительного старта при работающих на режиме малого газа двигателях.

Участие в спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт» предполагает выполнение обучающимися комплексов упражнений и технических действий, с учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт» и погодных условий в период проведения спортивных соревнований.

## **14. Программный материал учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **14.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки:

-укрепление здоровья;

-привитие интереса к занятиям видом спорта «вертолетный спорт»;

-развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «вертолетный спорт», соблюдать эти правила в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в том числе знать правила безопасности при нахождении на летном поле аэродрома, на стоянках вертолетов, на площадках приземления парашютистов, конкретные меры безопасности при выполнении спортивных дисциплин;

- овладение общими теоретическими знаниями о конструкции авиационной техники и правилах летной эксплуатации спортивного вертолета;
- овладение теоретическими знаниями о воздушной навигации;
- овладение общими теоретическими знаниями о составляющих поисково-спасательной подготовки;
- овладение общими теоретическими знаниями о составляющих парашютно-десантной подготовки;
- освоение техники выполнения учебно-тренировочных прыжков с парашютом;
- овладение теоретическими знаниями основных правил вида спорта «вертолетный спорт»;
- овладение основами техники вида изучаемых спортивных дисциплин и других физических упражнений;
- воспитание волевых качеств, коммуникабельности.

Одной из основных задач на ЭНП является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача и тренера-преподавателя. Регулярные обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а также контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно включать в учебно-тренировочные планы необходимые восстановительные средства, принимать лечебно-профилактические меры.

#### **14.1.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с разделами и содержанием, указанным в таблице №9 пункта 15 Программы.

Занятия проводятся в учебном классе с применением наглядных учебных пособий, включающих: схемы, слайды, детали конструкции авиационной техники, спасательный, учебно-тренировочный и запасной парашюта, показываются обучающие фильмы. Обучающиеся ведут конспекты по каждой теме теоретической подготовки. Прохождение каждой темы по каждому разделу теоретической подготовки завершается проверкой усвоения полученных знаний методом устного опроса с выставлением отметки зачет/незачет в конспекте обучающегося. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для допуска к практическому освоению технических элементов и действий раздела «Поисково-спасательная и парашютно-десантная подготовка», включающего выполнение учебно-тренировочных прыжков с парашютом, обучающиеся сдают зачет по знанию устройства учебно-тренировочного парашюта, запасного парашюта, обязанностей парашютиста, комплексу и порядку действий при отказах основного парашюта и введении в работу запасного парашюта. Обучающиеся, не сдавшие зачет, к выполнению учебно-тренировочных прыжков с парашютом не допускаются. Допуск к выполнению учебно-тренировочных прыжков с парашютом оформляется

приказом начальника филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара) (далее - Филиал) на основании ведомости сдачи зачетов на допуск к учебно-тренировочным прыжкам с парашютом.

Для допуска к практической отработке технических действий со спортивным инвентарем на борту вертолета, а также для допуска к практической отработке технических действий по смене членов спортивных экипажей при работающих двигателях, обучающиеся сдают зачет по знанию правил безопасности при занятиях на авиационной технике и правил безопасности при нахождении на стоянках авиационной техники и передвижении по летному полю. Допуск обучающихся оформляется приказом начальника Филиала на основании ведомости сдачи зачетов.

### **14.1.2. Практическая подготовка.**

Практическая подготовка на ЭНП направлена на освоение обучающимися навыков выполнения учебно-тренировочных прыжков с парашютом, на освоение правильного выполнения технических действий со спортивным инвентарем на борту вертолета во время выполнения комплексов упражнений изучаемых спортивных дисциплин, на овладение навыками по выполнению действий при смене членов спортивных экипажей при работающих двигателях, а также на приобретение основ соревновательной подготовки.

**1. Общая физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма, общей выносливости, общих координационных способностей, а также повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

При проведении занятий применяются:

- общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на все группы мышц;
- спортивные игры, эстафеты;
- бег на 2 и 3 километра на время;
- статические упражнения (планки различных видов);
- бег на дистанции 60 и 100 метров;
- челночный бег 10х10;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса на перекладине;
- приседания;
- силовые упражнения на тренажерах;
- наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,
- наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
- круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой);

-повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).

**2. Специальная физическая подготовка** направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие специальных физических качеств обучающихся, связанных с освоением технических действий изучаемых спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт». В этой связи применяются упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: вращение на гимнастическом колесе, а также:

-упражнения на ловкость, быстроту реакции;

-упражнения на скоростную и скоростно-силовую выносливость (отдельные и в виде комплексов);

-упражнения на активное и статическое равновесие;

-упражнения с тяжелыми предметами: обучающийся занимает рабочее место спортсмена-оператора в кабине макета вертолета, фиксируется страховочным поясом и привязными ремнями. Левой рукой обучающийся удерживается за обрез двери кабины макета вертолета, в правую руку вкладывается груз (гантель или спортивный инвентарь, применяемый в спортивной дисциплине по виду спорта «вертолетный спорт»). Обучающийся, удерживаясь левой рукой для сохранения положения тела, выполняет подъем и опускание груза из нижней точки в верхнюю по кратчайшему расстоянию, выполняет удержание груза на вытянутой руке в сторону, вперед, назад, совершает круговые движения по часовой и против часовой стрелки, удерживая груз на одной высоте. (выполнение этого упражнения начинать с малыми по массе грузами, постепенно увеличивая вес груза).

**3. Техническая и тактическая подготовка** направлена на практическое освоение базовых технических и тактических действий, последовательно осваиваемых обучающимися, а также знакомство со спортивным инвентарем и оборудованием.

**ТТП на ЭНП 1-го года обучения** состоит из следующих заданий и упражнений:

-упражнения на освоение технических действий по отделению от воздушного судна при выполнении прыжка с парашютом. В парашютном городке обучающиеся выполняют технические действия по порядку изготовления к отделению и отделению от макета проема двери грузовой кабины воздушного судна;

-отработка технических действий при отказах основного парашюта и введении в действие запасного парашюта: в парашютном городке, обучающиеся, находясь в подвесной системе, по командам тренера-преподавателя, выполняют технические действия по устранению частичного отказа купола основного

парашюта, по введению в действие запасного парашюта при частичном и полном отказе основного парашюта;

-выполнение подготовительных упражнений по отработке приземления с парашютом: обучающиеся производят соскоки с тренировочной вышки парашютного городка, высота соскока увеличивается поэтапно (в случае, если обучающийся не сохраняет положение тела к моменту приземления, неправильно выполняет «перекат» после приземления, или боится выполнить соскок с осваиваемой площадки тренировочной вышки, высоту площадки не следует увеличивать до тех пор, пока обучающийся полностью не освоит технику приземления);

-отработка действий парашютиста после приземления, порядок сборки и транспортировки парашюта после выполнения учебно-тренировочного прыжка: перед обучающимся выкладывается парашют в распущенном виде, обучающийся выполняет технические действия по складыванию подвесной системы в сумку, связыванию строп парашюта методом «бесконечная петля», складыванию купола, помещает стропы и купол в парашютную сумку;

-практическое выполнение учебно-тренировочных прыжков с парашютом: обучающиеся выполняют два учебно-тренировочных прыжка с парашютом, применительно к упражнению №1 Курса парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации «Прыжок на отработку техники управления куполом парашюта» (Приказ МО РФ №180 от 26.05.2003).

**ТТП на ЭНП 2-го года обучения** состоит из следующих заданий и упражнений:

-упражнения на освоение техники выполнения технических действий со спортивным инвентарем в кабине макета вертолета;

-отработка технических действий по смене членов спортивных экипажей при работающих двигателях. Занятие проводить как с использованием макета вертолета, так и на вертолетах с работающими двигателями. При проведении занятий на вертолете с работающими двигателями действия обучающихся контролируются в кабине - спортсменом-пилотом, вне кабины - тренером-преподавателем. Спортсмен-пилот находится на своем рабочем месте в кабине вертолета и контролирует технические действия обучающегося по занятию и освобождению рабочего места спортсмена-оператора внутри кабины вертолета, правильность фиксации на рабочем месте привязными ремнями. Тренер-преподаватель, находясь вне кабины, контролирует соблюдение правил безопасности обучающимися при подходе к вертолету и отходе от вертолета, а также направляет и контролирует действия обучающихся по оказанию помощи и страховке партнера при занятии и освобождении рабочего места спортсмена-оператора;

-отработка технических действий при возникновении особых случаев и нестандартных ситуаций, а также действий по вынужденному покиданию вертолета на земле и в воздухе. Занятия проводятся в форме розыгрыша полета с использованием макета вертолета, спортивный экипаж занимает рабочие места.

Тренер-преподаватель определяет спортивному экипажу условия розыгрыша полета, например: «дисциплина «Слалом» выполняете пронос груза по маршруту площадки», спортсмен-оператор занимает соответствующее положение тела, в правую руку берется фал с грузом, после чего тренер-преподаватель озвучивает вводную, например: «заматывание фала за стойку ворот» (появление людей, животных в пределах спортивной площадки, отказ связи в экипаже, потеря мощности, отказ управления и др.) спортсмен-оператор сбрасывает свободный конец фала и докладывает спортсмену-пилоту: «зацепление груза, фал сбросил», спортсмен-пилот комментирует свои действия: «прекращаю смещение вертолета, выполняю разворот в сторону предварительного старта, осматриваю воздушное пространство, выполняю перемещение к предварительному старту, выполняю приземление». Таким же образом отрабатываются все технические действия спортивного экипажа по всем возможным особым случаям и нестандартным ситуациям, изученным в объеме программного материала теоретической подготовки. Технические действия по сбросу фала при зацеплении за оборудование спортивной площадки, покиданию вертолета на земле и в воздухе, должны быть отработаны до автоматизма и выполняться в правильной последовательности за минимальное время.

-выполнение ознакомительных полетов со спортсменом-пилотом. Обучающийся находится на рабочем месте спортсмена-оператора, может вести переговоры со спортсменом-пилотом по самолетному переговорному устройству. Спортсмен-пилот выполняет полеты, при этом показывает обучающемуся особенности поведения вертолета на различных этапах полета, объясняет и показывает «запаздывание» реакции вертолета на управляющие воздействия, наблюдает за реакцией обучающегося на эволюции вертолета, объясняет правильное направление взгляда при этом, физиологические особенности возникающих ощущений. Количество ознакомительных полетов для обучающихся выбирается индивидуально, исходя из привыкаемости обучающихся к ощущениям в полете и уменьшения уровня напряженности. Ознакомительные полеты выполнять днем в простых метеоусловиях, применительно к упражнениям, спланированным летчикам-инструкторам (спортсменам-инструкторам) спортивной команды (по вертолетному спорту) на текущий год в Плане летной подготовки аэроклуба (авиационно-прикладных видов спорта) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара) (далее План летной подготовки спортсменов-пилотов). Начальник аэроклуба (авиационно-прикладных видов спорта) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара) (далее – Аэроклуб), при утверждении плановой таблицы на полеты, вносит обучающихся, планируемых к выполнению ознакомительных полетов, в списки пассажиров, находящихся на воздушном судне. (Приложение №7 Приказа Министра обороны РФ №400 от 27.05.2013) «Об утверждении Инструкции по организации воинских перевозок воздушным транспортом Вооружённых Сил Российской Федерации»;

-маркировка спортивных площадок. Обучающиеся, под руководством тренера-преподавателя, выполняют расстановку оборудования и маркировку

спортивных площадок, в соответствии с правилами вида спорта «вертолетный спорт», для каждой спортивной дисциплины. В процессе занятия тренер-преподаватель показывает места нахождения судейских бригад на спортивных площадках, рассказывает про тактические приемы, используемые спортивными экипажами для выполнения элементов спортивных дисциплин при различных вариантах жеребьевки, методом беседы проверяет уровень усвоения обучающимися правил вида спорта «вертолетный спорт»;

-освоение выполнения технических действий со спортивным инвентарем при выполнении спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт» в составе спортивного экипажа. После выполнения ознакомительных полетов, привыкания к полетам и снижения уровня напряженности, обучающиеся приступают к выполнению технических и тактических действий со спортивным инвентарем на борту вертолета при выполнении спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт» в составе спортивного экипажа. Сначала выполняются простые технические действия, такие как отрыв груза от земли и удержание его на заданной высоте, спортсмен-оператор сохраняет высоту груза над земной поверхностью как самостоятельно, подъемом и опусканием груза рукой, так и посредством подачи команд спортсмену-пилоту (выше, ниже, ниже 1,2,3м). Затем спортсмен-пилот выполняет перемещения по заданному маршруту на спортивной площадке, спортсмен-оператор направляет действия спортсмена-пилота посредством голосовых команд (левее, правее, медленнее, выше, ниже, зависнуть). Обучение начинать с освоения простых технических и тактических действий, таких как пронос груза через «ворота» с прямых направлений, темп выдерживать не высокий, но достаточный для прогнозирования спортсменом-оператором маховых движений груза, по мере приобретения навыков обучающимися переходить к более сложным тактическим действиям, таким как забор воды из контейнера из положения висения вертолета над контейнером, пронос груза через «ворота» спортивной площадки с обратных направлений «на махе», постановка ведра с водой в центр стола, опускание груза в контейнер на различной длине фала, сброс мешков с рисом по мишеням на скорости 30 км/ч с высоты 12 метров.

После освоения обучающимися всех технических и тактических действий, применяемых при работе со спортивным инвентарем на борту вертолета при выполнении спортивных дисциплин, следует перейти к освоению обучающимися их комплексного применения при выполнении спортивных дисциплин от линии старта до завершающего спортивную дисциплину элемента. При дальнейших учебно-тренировочных занятиях выполнять каждую изучаемую спортивную дисциплину целиком от начала до конца. Прекращение выполнения спортивной дисциплины без завершения выполнения всех элементов технического задания считать грубой ошибкой спортивного экипажа. При этом учитывать физическую нагрузку, чередовать отрабатываемые дисциплины. Не рекомендуется после выполнения спортивной дисциплины «Развозка грузов» переходить к выполнению спортивной дисциплины «Слалом» и наоборот, переход между ними должен осуществляться через

выполнение спортивной дисциплины «Полет на точность», при выполнении которой спортсмен-оператор получает активный отдых. Грамотным построением учебно-тренировочного процесса является чередование выполнения подходов к спортивной дисциплине между двумя-тремя спортивными экипажами. В этом случае чередование обеспечивает пассивный отдых спортивным экипажам в перерывах между подходами.

Спортивные дисциплины по виду спорта «вертолетный спорт» или их отдельные элементы выполнять днем в простых метеоусловиях, применительно к упражнениям, спланированным летчикам-инструкторам (спортсменам-инструкторам) спортивной команды (по вертолетному спорту) на текущий год в Плане летной подготовки спортсменов-пилотов. Начальник Аэроклуба, при утверждении плановой таблицы на полеты, вносит обучающихся, планируемых к выполнению спортивных дисциплин или их отдельных элементов, в списки пассажиров, находящихся на воздушном судне. (Приложение №7 Приказа Министра обороны РФ №400 от 27.05.2013 «Об утверждении Инструкции по организации воинских перевозок воздушным транспортом Вооружённых Сил Российской Федерации»).

Тактическая подготовка на ЭНП направлена на практическое освоение основ тактического мышления, а также на освоение основных видов применяемых технико-тактических действий, используемых в ходе участия в спортивных соревнованиях, в том числе при различных погодных условиях.

**4. Психологическая подготовка** направлена на совершенствование психоэмоциональной деятельности и включает обучение обучающихся:

- способности противостоять страху перед высотой,
- психоэмоциональной устойчивости и готовности принимать грамотные решения и выполнять правильные действия в условиях действия внешних раздражителей, таких как высокий уровень шума от двигателей и винтов вертолета, нахождение в несвойственной для человека среде обитания;
- при подготовке к конкретным соревнованиям: формированию твердой уверенности в своих силах и в победе на каждом этапе предстоящих спортивных соревнований и в соревнованиях в целом.

Занятия по психологической подготовке проводятся методом беседы, рассказа о личном опыте тренера-преподавателя или спортсменов команды по парашютному спорту или летчиков-инструкторов команды по вертолетному спорту.

**6. Соревновательная подготовка** направлена на совершенствование и приобретение обучающимися нового соревновательного опыта, совершенствование волевых качеств и арсенала технических и тактико-технических действий в соревновательных условиях, на совершенствование навыка психологической самонастройки перед началом соревнований и непосредственно перед каждым полетом, на освоение методов психологической

саморегуляции в ходе соревнований, а также на выполнение поставленных тренером-преподавателем задач и на достижение максимально высоких результатов выступлений на спортивных соревнованиях.

**В результате прохождения обучения на этапе начальной подготовки обучающиеся должны:**

- изучить теоретический материал, указанный в п.15 в соответствии с этапом подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «вертолетный спорт», соблюдать эти правила в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в том числе знать правила безопасности при нахождении на летном поле аэродрома, на стоянках вертолетов, на площадках приземления парашютистов, конкретные меры безопасности при выполнении спортивных дисциплин;
- вести конспекты занятий по пройденным разделам теоретической подготовки;
- знать базовый антидопинговый курс – модуль «Антидопинг курс» и выполнять требования антидопинговых правил;
- уметь выполнять учебно-тренировочные прыжки с парашютом;
- выполнять нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- уметь выполнять операций со спортивным инвентарем при выполнении спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт» находясь на рабочем месте спортсмена-оператора;
- принять участие в контрольных и основных соревнованиях по виду спорта «вертолетный спорт», начиная со второго года обучения на этапе.

На этапе начальной подготовки используют в основном педагогические методы и средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм обучения, а также естественные, гигиенические, психологические методы и средства в меньшей мере медико-биологические и средства.

#### **14.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки:

- повышение общей и специальной физической, функциональной и психологической подготовленности обучающихся с учетом специфики изучаемых спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт»;

-углубленное изучение и совершенствование технических и тактических действий;

-совершенствование соревновательного опыта и волевых качеств;

-повышение спортивной квалификации (получение спортивных разрядов, соответствующих году и периоду подготовки на этапе спортивной подготовки);

Эффективность спортивной подготовки на УТЭ (ЭСС) достигается благодаря рациональному сочетанию процессов освоения технических действий, приобретения тактических знаний и умений, повышения общей и специальной физической, функциональной (развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, костно-мышечного и связочного аппарата), психологической и соревновательной подготовки обучающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы, направленные на развитие силы, координации движений, общей и силовой выносливости, быстроты реакции обучающихся, упражнения на освоение навыков ориентации, зрительного контроля высоты и скорости, умения выбирать оптимальные тактико-технические действия (включая их последовательность и правильное выполнение) в зависимости от текущей и прогнозируемой соревновательной ситуации и от спортивной дисциплины.

#### **14.2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с разделами и содержанием, указанным в таблице №9 пункта 15 Программы.

Занятия проводятся в учебном классе с применением наглядных учебных пособий, включающих: схемы, слайды, детали конструкции авиационной техники, спасательный, учебно-тренировочный и запасной парашюты, показываются обучающие фильмы. Обучающиеся ведут конспекты по каждой теме теоретической подготовки. Прохождение каждой темы по каждому разделу теоретической подготовки завершается проверкой усвоения полученных знаний методом устного опроса с выставлением отметки зачет/незачет в конспекте обучающегося. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Ежегодно, перед началом весенне-летнего периода, для допуска к практической отработке технических действий со спортивным инвентарем на борту вертолета, отработке действий по смене членов спортивных экипажей при работающих двигателях, обучающиеся сдают зачет по знанию правил безопасности при занятиях на авиационной технике и правил безопасности при нахождении на стоянках авиационной техники и передвижении по летному полю. Допуск обучающихся к полетам оформляется приказом начальника Филиала на основании ведомости сдачи зачетов.

### 14.2.2. Практическая подготовка включает в себя:

- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- техническую и тактическую подготовку;
- инструкторскую и судейскую практику;
- психологическую подготовку;
- соревновательную подготовку

**1. Общая физическая подготовка** и направлена на совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей и работоспособности организма, развитие силы, скорости, общей выносливости, координации движений, гибкости с учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт». При проведении занятий применяются:

- гимнастические и акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, кросс, прыжки, метания);
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения с отягощениями в произвольном выполнении отдельных упражнений и по методу круговой тренировки;
- упражнения на быстроту реакции, скорость, силу, выносливость, гибкость;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

**2. Специальная физическая подготовка** направлена на повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие специальных физических качеств с учетом специфики спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт», на освоение и совершенствование новых умений и навыков, связанных с освоением новых технических и тактико-технических действий. На данном этапе в большей степени увеличивается объем упражнений для тренировки вестибулярного аппарата, имитационные упражнения и их комбинации, а также упражнения для укрепления мышц рук и торса. При проведении занятий применяются упражнения с тяжелыми предметами, при выполнении обучающийся занимает рабочее место спортсмена-оператора в кабине вертолета, фиксируется страховочным поясом и привязными ремнями. Левой рукой обучающийся удерживается за обрез правой двери кабины вертолета, в правую руку вкладывается груз (гантель или спортивный инвентарь, применяемый в спортивной дисциплине по виду спорта «вертолетный спорт»). Обучающийся, удерживаясь левой рукой для сохранения положения тела, выполняет подъем и опускание груза из нижней точки в верхнюю по кратчайшему расстоянию, выполняет удержание груза на вытянутой руке в сторону, вперед, назад, совершает круговые движения по часовой и против часовой стрелки, удерживая груз на одной высоте.

Средства СФП направлены на увеличение скорости выполнения отдельных движений, решаются задачи формирования способности совершать быстрые и согласованные между собой движения в высоком темпе.

### **3. Техническая и тактическая подготовка на УТЭ (ЭСС) направлена на:**

-совершенствование ранее изученных и практическое освоение новых технических и технико-тактических действий для эффективного выполнения соревновательных упражнений изучаемых спортивных дисциплин, в том числе при различных погодных условиях (различное направление и скорость ветра, естественная освещенность, различные естественные и искусственные покрытия спортивных площадок, наличие осадков);

-развитие тактического мышления – умения моделировать и ясно представлять порядок своих действий в конкретной соревновательной ситуации с учетом своей технической и физической подготовленности, находить новые тактико-технические решения при изменении погодных условий.

ТПП на этом этапе состоит из следующих заданий и упражнений:

-упражнения на совершенствование технических и тактических действий со спортивным инвентарем с использованием макета вертолета на земле;

-отработка практических действий при возникновении особых случаев и нестандартных ситуаций, а также по вынужденному покиданию вертолета на земле и в воздухе. Занятия проводятся с использованием макета вертолета, спортивный экипаж занимает рабочие места. Тренер-преподаватель определяет спортивному экипажу условия розыгрыша ситуации, например: «дисциплина «Навигация» выполняете поиск и опознание целей в зоне поиска», Спортсмен-пилот и спортсмен-оператор занимают соответствующее положение тел, после чего тренер-преподаватель даёт вводную: «загорание сигнального табло «ОСТАЛОСЬ ТОПЛИВА 100Л» (отказ левого двигателя, отказ радиосвязи, отказ управления и др.) спортсмен-пилот дает команду спортсмену-оператору: «прекратить отыскание целей, перейти в режим молчания» и далее комментирует свои действия: «проверяю по топливомеру фактическое количество топлива в баке, докладываю руководителю полетами о загорании сигнального табло и фактическом остатке топлива, принимаю решение на полет на аэродром или выполнение вынужденной посадки на подобранную площадку, исходя из данных что 100л достаточно для выполнения полета на высоте 500 метров и скорости 180 км/ч на расстояние 60 км. Посадку необходимо произвести через 15 минут избегая кренов и скольжений вертолета». Таким же образом отрабатываются действия спортивного экипажа по всем возможным особым случаям и нестандартным ситуациям, изученным в объеме программного материала теоретической подготовки. Действия по сбросу фала при зацеплении, покиданию вертолета на земле и в воздухе, должны быть отработаны до автоматизма и выполняться в правильной последовательности за минимальное время;

-маркировка спортивных площадок. Обучающиеся, под руководством тренера-преподавателя выполняют маркировку спортивных площадок и расстановку

оборудования для каждой спортивной дисциплины вида спорта «вертолетный спорт». В процессе занятия тренер-преподаватель показывает места нахождения судейских бригад, рассказывает про тактические приемы, используемые спортивными экипажами для выполнения элементов спортивных дисциплин при различных вариантах жеребьевки, методом беседы проверяет уровень знания обучающимися правил вида спорта «вертолетный спорт»;  
-совершенствование в выполнении технических и тактических действий со спортивным инвентарем в составе спортивного экипажа.

На данном этапе спортивной подготовки необходимо учить обучающихся самостоятельно определять наиболее подходящее тактическое действие со спортивным инвентарем для достижения наилучшего результата выполнения технического задания. Тренировки рекомендуется выполнять при различных внешних условиях (с различным по силе и направлению ветром, планировать тренировки при различной естественной освещенности, в том числе и при наличии осадков). При этом дозировать физическую нагрузку, рационально сочетать между собой выполнение спортивных дисциплин. Не рекомендуется после выполнения спортивной дисциплины «Развозка грузов» - переходить к спортивной дисциплине «Слалом» и наоборот, переход между ними должен осуществляться через спортивную дисциплину «Полет на точность», при выполнении которой спортсмен-оператор получает активный отдых. Следует также применять чередование выполнения спортивных дисциплин между двумя-тремя спортивными экипажами для обеспечения отдыха обучающихся.

Следует допускать обучающихся к практическому выполнению действий со спортивным инвентарем при выполнении спортивных дисциплин только после прохождения зачетной тренировки по отработке технических действий при возникновении особых случаев и нестандартных ситуаций, по вынужденному покиданию вертолета на земле и в воздухе. Допуск обучающихся к полетам оформлять приказом начальника Филиала на основании ведомости прохождения зачетной тренировки по отработке технических действий при возникновении особых случаев и нестандартных ситуаций, по вынужденному покиданию вертолета на земле и в воздухе.

Спортивные дисциплины по виду спорта «вертолетный спорт» или их отдельные элементы выполнять днем в простых метеоусловиях в соответствии с Планом летной подготовки спортсменов-пилотов. Начальник Аэроклуба, при утверждении плановой таблицы на полеты, вносит обучающихся, планируемых к выполнению спортивных дисциплин или их отдельных элементов, в списки пассажиров, находящихся на воздушном судне. (Приложение №7 Приказа Министра обороны РФ №400 от 27.05.2013 Об утверждении Инструкции по организации воинских перевозок воздушным транспортом Вооружённых Сил Российской Федерации»).

Тактическая подготовка направлена на формирование тактического мышления в условиях соревновательной борьбы и практическое освоение тактических приемов и технико-тактических действий в ходе учебных полетов в условиях, максимально приближенным к соревновательным, составление базовых тактических планов для победы в соревнованиях с участием конкретных экипажей-соперников. Очень важным является освоение обучающимися умения проводить анализ соперников, а также освоение умения составлять технико-тактические планы с учетом проведенного анализа, в том числе с учетом условий проведения предстоящих соревнований (особенности места проведения, погодные условия, уровень и значимость соревнований).

**4. Инструкторская и судейская практика** направлена на участие обучающихся в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера-преподавателя и на формирование у обучающихся навыков судейства соревнований. Цели, задачи, мероприятия и средства инструкторской и судейской практики отражены в пункте 9 настоящей Программы.

**5. Психологическая подготовка** включает обучение обучающихся самостоятельной коррекции своих психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, методам психологической саморегуляции в ходе соревнований, способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед высотой, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение), обучение мотивационным установкам на победу перед учебными и соревновательными полетами (определение цели, установка на достижение цели, формирование уверенности в ее достижении) и направлена на воспитание лидерских качеств обучающихся и их мотивации на достижение наилучших результатов в каждом спортивном соревновании.

**6. Соревновательная подготовка** направлена на совершенствование обучающимися соревновательного опыта и волевых качеств, совершенствование обучающимися технических и тактико-технических действий, включая совершенствование навыков выполнения самостоятельной разминки и психологической самонастройки перед началом соревнований и полетов, а также на освоение умения определять и эффективно реализовывать тактику на каждом участке трассы каждого этапа спортивных соревнований, на освоение умения решать поставленные тренером-преподавателем задачи, анализировать причины проигрыша и ошибок, вырабатывать и реализовывать план действий по их исправлению.

В результате прохождения обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны:

- изучить теоретический материал, указанный в п.15 в соответствии с этапом подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «вертолетный спорт», соблюдать эти правила в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- вести конспекты занятий по пройденным разделам теоретической подготовки;
- знать базовый антидопинговый курс – модуль «Антидопинг курс» и выполнять требования антидопинговых правил;
- уметь выполнять учебно-тренировочные прыжки с парашютом;
- выполнять нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивный разряд) для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки;
- уметь выполнять операций со спортивным инвентарем при выполнении спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт» находясь на рабочем месте спортсмена-оператора;
- принять участие в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ФССП, годом обучения на этапе, Календарным планом и Планом спортивных мероприятий.

Методы и средства обучения тренер-преподаватель может выбирать в зависимости от физической и функциональной подготовленности обучающихся группы, а также составляющих материально-технической базы.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план разработан в соответствии с Приложением №4 к Примерной ДОП СП. Объем часов теоретической подготовки на каждом этапе спортивной подготовки указан в таблице №5.

Таблица №9

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП-1	Правила нахождения на спортивном объекте. Правила безопасности при занятиях видом спорта «вертолетного спорт»	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина и правила безопасности. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся армейских спортсменах, их победы на международных соревнованиях.
Аэродинамика. Атмосфера земли, движение тел в воздухе.	январь	Общие сведения об окружающем воздухе. Давление, плотность воздуха. Уравнение состояния. Строение атмосферы, стандартная атмосфера. Вязкость, сжимаемость и упругость воздуха. Закон сохранения энергии для воздушного потока (Уравнение Бернулли). Уравнение постоянства массового расхода. Связь между площадью поперечного сечения и скоростью в струе. Распределение давления по поверхности движущихся (обтекаемых воздухом) тел.
Метеорология. Атмосфера. Основные метеорологические элементы и их влияние на полет.	февраль	Методы исследования атмосферы. Состав и масса атмосферы. Строение атмосферы. Температура, давление и плотность воздуха. Влажность воздуха. Ветер. Облака и осадки. Видимость.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	февраль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме и его причинах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Конструкция вертолета. Общая характеристика и основные данные вертолета.	февраль	Назначение, общая характеристика и варианты применения вертолета. Геометрические, массовые, центровочные и летно-технические данные вертолета.
Аэродинамика. Аэродинамические силы и их коэффициенты.	февраль	Силовое взаимодействие движущихся тел с воздухом. Подъемная сила. Сила лобового сопротивления.
Аэродинамика. Общая характеристика несущих винтов и их аэродинамика при осевом обтекании.	март	Основные данные и режимы работы несущих винтов. Определение тяги несущего винта по теории идеального винта. Понятие об аэродинамических характеристиках реальных несущих винтов. Определение аэродинамических характеристик несущего винта по теории элемента лопасти при осевом обтекании. Коэффициент полезного действия несущего винта. Основные режимы осевого обтекания.

Метеорология. Основные синоптические объекты.	март	Воздушные массы. Атмосферные фронты. Циклоны. Антициклоны. Воздушные течения.
Аэродинамика. Аэродинамика несущего винта при косом обтекании.	март	Особенности работы несущего винта при косом обтекании. Теория элемента лопасти при косом обтекании несущего винта с жестким креплением лопастей. Аэродинамические характеристики несущего винта с горизонтальными шарнирами. Управление несущим винтом. Влияние вертикальных шарниров на работу лопастей несущего винта.
Конструкция вертолета. Фюзеляж вертолета.	апрель	Назначение и общая характеристика фюзеляжа. Конструкция основных частей фюзеляжа.
Конструкция вертолета. Винты вертолета	апрель	Назначение, общая характеристика и основные данные несущего винта. Конструкция втулки и лопастей несущего винта. Назначение, конструкция и принцип работы автомата перекоса. Назначение, общая характеристика и основные данные рулевого винта. Конструкция втулки и лопасти рулевого винта.
Поисково-спасательная и парашютно-десантная подготовка.	апрель	Назначение, общая характеристика и состав тренировочного парашюта Д-1-5у. Укладка парашюта, работа частей парашютной системы при раскрытии.
Поисково-спасательная и парашютно-десантная подготовка.	май	Запасной парашют З-5, назначение, общая характеристика. Обязанности парашютиста. Порядок выполнения действий при подготовке к прыжку, при выполнении прыжка с парашютом и после приземления.
Авиационная метеорология. Опасные для авиации явления погоды.	май	Атмосферная турбулентность. Грозовая деятельность. Туманы и дымки. Обледенения летательных аппаратов. Метели и пыльные бури.
Аэродинамика. Аэродинамическая компоновка вертолетов.	май	Понятие аэродинамической компоновки. Особенности аэродинамической компоновки вертолетов одновинтовой схемы.
Аэродинамика. Аэродинамические характеристики основных частей вертолета.	июнь	Несущий и рулевой винты. Фюзеляж вертолета. Стабилизатор.

Аэродинамика. Грузоподъемность вертолета	июнь	Влияние аэродинамической компоновки. Влияние воздушной подушки. Влияние кривой обдувки.
Аэродинамика. Характеристики силовых установок и мощность, располагаемая для несущего винта вертолета.	июнь	Общие сведения о силовых установках для вертолетов. Режимы работы двигателей. Основные эксплуатационные характеристики вертолетных газотурбинных двигателей. Мощность, располагаемая для несущего винта.
Авиатехника. Трансмиссия вертолета.	июль	Назначение, состав и компоновка трансмиссии вертолета. Назначение, конструкция и принцип работы главного редуктора. Назначение и конструкция промежуточного и хвостового редуктора. Назначение и конструкция валов трансмиссии.
Авиатехника. Шасси вертолета	июль	Назначение, общая характеристика и основные данные шасси. Конструкция основной опоры шасси. Конструкция передней опоры шасси. Конструкция хвостовой опоры.
Авиационное оборудование. Системы электропитания вертолета	август	Авиационные аккумуляторные батареи. Авиационные генераторы и аппараты, обеспечивающие их работу. Авиационные преобразователи напряжения.
Радиоэлектронное оборудование. Радиосвязное оборудование вертолета.	август	Назначение, состав, основные характеристики радиостанции «Баклан»-5. Назначение, состав, основные характеристики радиостанции Р-848.
Авиационное оборудование. Электрическая система запуска двигателей.	сентябрь	Общие сведения о системе запуска. Работа системы запуска. Особенности работы системы при холодной прокрутке и прекращении запуска.
Радиоэлектронное оборудование. Радиовысотомер РВ-3	сентябрь	Назначение, состав, принцип работы радиовысотомера РВ-3.
Аэродинамика. Уравнения движения вертолета.	сентябрь	Силы и моменты сил, действующие на вертолет в полете. Уравнения движения вертолета.
Авиационное оборудование. Противопожарная система вертолета.	октябрь	Назначение и состав противопожарной системы. Работа системы пожаротушения. Проверка системы пожаротушения.
Авиатехника. Система управления вертолетом и двигателями	октябрь	Назначение, состав и принцип действия систем управления циклическим шагом несущего винта, объединенного управления «шаг-газ», ножного управления

			рулевым винтом, отдельного управления двигателями, управления кранами останова, тормозом НВ.
	Радиоэлектронное оборудование. Автоматический радиокompас АРК-9.	октябрь	Назначение, состав, принцип работы автоматического радиокompаса АРК-9. Проверка автоматического радиокompаса АРК-9.
	Аэродинамика. Равновесие, устойчивость, управляемость вертолета.	октябрь	Понятие «Равновесие вертолета». Устойчивость вертолета. Управляемость вертолета.
	Авиационное оборудование. Приборное оборудование вертолета.	ноябрь	Аэрометрические приборы. Гирокосмические приборы. Курсовые приборы и системы. Приборы контроля режимов работы силовых установок и систем вертолета.
	Авиатехника. Топливная система вертолета.	ноябрь	Назначение, состав, эксплуатация топливной системы вертолета. Неисправности и отказы топливной системы.
	Аэродинамика. Горизонтальный полет вертолета.	ноябрь	Потребные тяга несущего винта и мощность для горизонтального полета. Кривые Н.Е. Жуковского. Первый и второй режимы установившегося горизонтального полета.
	Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Эксплуатационные ограничения.	декабрь	Эксплуатационные ограничения и общие эксплуатационные указания.
	Аэродинамика. Набор высоты и снижение вертолета по наклонной траектории.	декабрь	Потребные тяга несущего винта и мощность для набора и снижения по наклонной траектории.
	Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Предполетный осмотр вертолета.	декабрь	Порядок выполнения предполетного осмотра вертолета и подготовка к запуску.
	Аэродинамика. Режимы вертикального полета вертолета.	декабрь	Висение. Вертикальный подъем. Вертикальное снижение.
ЭНП-2	Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Выполнение полетов	январь	Взлет. Висение. Набор высоты. Горизонтальный полет. Снижение. Выполнение посадки.

Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Действия в особых случаях в полете	январь	Отказ в полете одного двигателя. Отказ в полете двух двигателей. Неисправность главного редуктора.
Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Действия в особых случаях в полете	январь	Неисправность системы автоматического поддержания оборотов несущего винта. Пожар в воздухе.
Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Действия в особых случаях в полете.	февраль	Отказ путевого управления. Возникновение флаттера лопастей несущего винта. Отказ гидросистемы. Отказ генератора. Отказ авиагоризонта. Загорание табло «Осталось топлива 100л».
Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2. Действия в особых случаях в полете	февраль	Отказ системы ПВД. Отказ гироиндукционного компаса ГИК-1. Отказ системы управления триммерами. Отказ радиостанции. Отказ радиокompаса АРК-9. Порядок вынужденного покидания вертолета с парашютом.
Меры безопасности при выполнении полетов	февраль	Правила передвижения по аэродрому при производстве полетов. Меры безопасности при нахождении на летном поле.
Порядок смены членов спортивных экипажей при работающих двигателях.	март	Последовательность действий при посадке в кабину и выходе из нее. Порядок одевания спасательного парашюта. Правила поведения на борту воздушного судна.
Порядок выполнения ознакомительных полетов на висении и перемещения у земли, по кругу, в зону на пилотаж.	март	Последовательность выполнения полетных заданий спортсменом-пилотом. Действия обучающихся во время ознакомительных полетов.
Теоретические основы судейства и правил проведения спортивных соревнований	март-апрель	Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Система зачета. Система штрафных баллов. Представление об особенностях прохождения этапов соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Воздушная навигация. Общие положения.	март	Геотехнические средства навигации. Средства определения высоты и скорости полета.

Возможности технических средств воздушной навигации.		Средства определения и выдерживания направления полета ЛА. Инерциальные навигационные система. Радиотехнические средства навигации ЛА. Угломерные радионавигационные системы. Угломерно-дальномерные радионавигационные системы. Разностно-дальномерные радионавигационные системы. Бортовые радиолокационные станции. Доплеровские измерители путевой скорости и угла сноса (ДИСС). Астрономические средства и системы навигации.
Воздушная навигация. Оценка точности воздушной навигации.	апрель	Способы и оценка точности определения координат местоположения ЛА. Способы и методика оценки точности воздушной навигации. Организация контроля точности воздушной навигации.
Воздушная навигация. Общие правила и порядок осуществления воздушной навигации.	апрель	Порядок выполнения маршрутного полета. Выход на исходный пункт маршрута и линию заданного пути. Выполнение полета на этапах маршрута. Выход на конечный пункт маршрута и аэродром посадки. Особенности осуществления навигации в различных условиях обстановки.
Правила вида спорта «вертолетный спорт».	апрель	Изучение действующих правил вида спорта.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики (Упражнение «Навигация», Упражнение «Полет на точность», Упражнение «Развозка грузов», Упражнение «Слалом и мастерство»)	май-июнь	Терминология, характеристика и порядок выполнения технических действий. Система штрафных баллов. Основные составляющие тактики в зависимости от этапа и уровня спортивного соревнования. Теоретические знания по технике выполнения технических действий с учетом специфики спортивных дисциплин, типичные ошибки и как их избежать. Меры безопасности.
ЕВСК. Нормативы спортивных разрядов.	июнь	Порядок выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов по виду спорта «вертолетный спорт».
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования.	июль	Сведения о составе судейских бригад, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях. Команды (жесты) спортивных судей.
Воздушная навигация.	август	Выбор и прокладка маршрута.

	Штурманская подготовка к полету		Расчет полета Изучение маршрута полета и средств РТО. Изучение метеорологических условий. Инженерно-штурманский расчет полета. Разработка штурманского плана полета.
	Основы учета и самоанализа учебно-тренировочной деятельности обучающегося.	сентябрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
	Психологическая подготовка	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Аэродинамика и динамика полета вертолета. Маневрирование вертолета.	октябрь	Характеристика маневров вертолета. Вираз. Горка. Пикирование. Боевые развороты.
	Аэродинамика и динамика полета вертолета. Физический смысл эксплуатационных ограничений.	октябрь	Обоснование эксплуатационных ограничений вертолета.
	Поисково-спасательная и парашютно-десантная подготовка.	ноябрь	Выживание летного состава в условиях автономного существования в безлюдной местности в различных климатических районах.
	Теория газотурбинных двигателей.	ноябрь	Общая характеристика газотурбинных двигателей (ГТД). Виды ГТД. Основные принципы работы ГТД. Характеристика, состав, принцип работы двигателя ГТД-350.
	Авиационная техника. Система смазки и суфлирования двигателя.	декабрь	Система смазки и суфлирования двигателя ГТД-350.
	Авиационная техника. Система топливопитания и регулирования двигателя.	декабрь	Система топливопитания и регулирования двигателя ГТД-350.
	Авиационная техника. Обоснование эксплуатационных ограничений.	декабрь	Обоснование эксплуатационных ограничений.
УТЭ (ЭСС)	Правила безопасности при занятиях в спортзале и в воде. Правила нахождения	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий.

на спортивном объекте.		Профилактика травматизма и простудных заболеваний.
Онлайн курс «РУСАДА»	январь	Прохождение онлайн курса «РУСАДА»
Единая всероссийская спортивная классификация.	январь	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов. Дисциплины и программа соревнований.
Организация спортивных соревнований. Перечень необходимых документов.	январь	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.
Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе.	январь	Понятие самоконтроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
Режим дня и питание обучающихся.	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
Роль спорта в формировании личностных качеств	январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности.	январь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Восстановительные средства и мероприятия.	январь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха. Особенности применения восстановительных средств.
Физиологические основы спортивной деятельности.	январь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

		Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет и самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	январь	Ведение Дневника обучающегося. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма. Направления и показатели самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества, обеспечивающие высокие спортивные результаты.
Воздушный кодекс Российской Федерации.	февраль	Изучение положений и статей Воздушного кодекса Российской Федерации.
Федеральные Авиационные правила использования воздушного пространства Российской Федерации.	февраль	Изучение положений и статей Федеральных авиационных правил использования воздушного пространства Российской Федерации
Федеральные авиационные правила производства полетов в государственной авиации Российской Федерации.	февраль	Изучение положений и статей Федеральных авиационных правил производства полетов в государственной авиации Российской Федерации
Правила вида спорта «вертолетный спорт».	март	Классификация спортивных соревнований. Спортивные дисциплины и регламент соревнований. Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях..
Аэродинамика.	март	Углубленное изучение аэродинамики вертолетных винтов, динамики полета вертолета, порядка выполнения аэродинамических расчетов.
Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2.	март	Расчет радиуса, дальности, продолжительности полета, порядок расчета предельного взлетного веса вертолета для различных условий.
Воздушная навигация.	март	Порядок подготовки к перелетам, подготовка полетной документации, порядок подачи планов полета.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	апрель	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Тактическая подготовка	апрель-май	Рациональное поведение на соревновании: умение своевременно выполнять разминку, рационально использовать время до старта, правильно распределять силы по дистанции, а также в ходе соревнований.
Судейская практика.	апрель-май-июнь	Изучение прав и обязанностей судей, порядка расчета штрафных очков различными судейскими бригадами.
Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	апрель-май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов.
Физиологические основы физической культуры	август-сентябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Краткая характеристика травм на занятиях и в ходе соревнований. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий..
Поисково-спасательная и парашютно-десантная подготовка.	сентябрь	Изучение федеральных авиационных правил поиска и спасания Российской Федерации.
Авиационная техника. Радиоэлектронное оборудование.	октябрь	Радиоэлектронное оборудование вертолета. Углубленное изучение состава радиоэлектронного оборудования, характеристик, принципа работы, порядка проверки и действий при отказах.
Авиационная техника. Авиационное оборудование.	октябрь	Авиационное оборудование вертолета. Углубленное изучение состава авиационного оборудования, характеристик, принципа работы, порядка проверки и действий при отказах.
Авиационная техника.	октябрь	Вертолет и двигатель. Углубленное изучение спортивного вертолета и его силовой установки, принципа работы систем, порядка проверки и действий при отказах.
Авиационная метеорология. Чтение метеорологической	ноябрь	Порядок чтение метеорологической информации на картах погоды, характеристики основных синоптических

	информации, характеристики основных синоптических процессов. Прогноз погоды.		процессов. Знакомство с порядком составления прогноза погоды.
	Федеральные авиационные правила инженерно-авиационной службы государственной авиации Российской Федерации.	ноябрь	Изучение основных положений Федеральных авиационных правил инженерно-авиационной службы, порядка поддержания исправности авиационной техники, виды обслуживания авиационной техники.
	Практическая аэродинамика. Порядок построения схем сил, действующих на вертолет и составления уравнений движения на различных режимах полета.	ноябрь	Порядок построения схем сил, действующих на вертолет и составления уравнений движения на различных режимах полета. Руление, висение, набор высоты, горизонтальный полет, планирование с работающими двигателями, планирование на РСНВ, разворот.
	Руководство по летной эксплуатации вертолета Ми-2.	декабрь	Изучение раздела «Действия экипажа при возникновении особых случаев в полете»
	Федеральные авиационные правила «Требования к аэродромам и посадочным площадкам».	декабрь	Изучение основных положений об аэродромах и посадочных площадках.
	Федеральные авиационные правила медицинского освидетельствования авиационного персонала гражданской авиации	декабрь	Изучение основных положений о порядке медицинского освидетельствования летного состава, диспетчеров управления воздушным движением, требований, предъявляемых к состоянию здоровья авиационного персонала.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт» основаны на особенностях вида спорта «вертолетный спорт» и его спортивных дисциплин.**

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт» учитываются при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление осуществляется в соответствии с Правилами приема, количеством групп и лиц для зачисления в соответствии с параметрами государственного задания на год.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вертолетный спорт».

Тактическая и техническая подготовка по виду спорта «вертолетный спорт» подразумевает применение сложных технических средств, таких как парашютные системы, спортивные вертолеты. Осуществление спортивной подготовки не должно идти в разрез с нормативными актами в сфере авиации (Приказ Министра обороны РФ от 24.09.2004 №275 "Об утверждении Федеральных авиационных правил производства полетов государственной авиации").

Подготовка по программе может осуществляться только на тех типах спортивных вертолетов, на которых руководством по летной эксплуатации предусмотрена возможность выполнения полетов одним членом летного экипажа. Спортсмен-пилот должен иметь действующее медицинское заключение на допуск к полетам и допуск к выполнению полетов в качестве летчика-инструктора на используемом типе вертолета.

Для обучающихся, не достигших восемнадцатилетнего возраста, не допускается проведение учебно-тренировочных занятий по пилотированию вертолета.

Обучающиеся во время выполнения ознакомительных полетов и полетов по спортивным дисциплинам являются пассажирами на борту воздушного судна. Им категорически запрещается вмешиваться в управление воздушным судном и отвлекать спортсмена-пилота от пилотирования воздушного судна, за исключением выполнения технических элементов спортивной дисциплины.

Выполнением спортивной дисциплины является часть эволюций и перемещений вертолета, выполняемых спортсменом-пилотом от линии исполнительного старта на спортивной площадке, до завершения выполнения завершающего элемента спортивной дисциплины, после которого судьи перестают оценивать работу спортивного экипажа.

Тренировки по спортивным дисциплинам, предусматривающим снятие двери кабины спортивного вертолета (развозка грузов и слалом) разрешается производить при температуре наружного воздуха выше +5 градусов Цельсия. На соревнованиях ввиду скоротечности выполнения спортивной дисциплины, полет со снятой дверью кабины вертолета разрешается при температуре наружного воздуха выше -5 градусов Цельсия. При этом защитное обмундирование спортивного экипажа должно соответствовать метеорологическим условиям.

Отработку спортивной дисциплины «Навигация» выполнять в подогнанных и надетых спасательных парашютах.

В связи с малой высотой выполнения спортивных дисциплин «Полет на точность», «Развозка грузов», «Слалом» (менее 10 метров) спасательные парашюты не надеваются.

Таблица № 10

<b>Требования безопасности при выполнении учебно-тренировочных прыжков с парашютом.</b>	
1.	Строго соблюдать правила поведения на старте и выполнять команды руководителя парашютных прыжков и его заместителя.
2.	Запрещается отлучаться с линии осмотра или менять свое порядковое место.
3.	Посадку в воздушное судно осуществлять только по команде выпускающего.
4.	При снижении под куполом осматривать воздушное пространство для своевременных действий по предотвращению столкновения парашютистов в воздухе.
5.	После приземления немедленно встать на ноги, забежать за купол в целях предотвращения протаскивания, повернуться лицом к старту и поднять руку вверх.
6.	При следовании на место сбора осматривать воздушное пространство, быть готовым уклоняться от приземляющихся парашютистов.
<b>Требования безопасности при передвижении по летному полю, стоянкам авиационной техники.</b>	
1.	Передвижение обучающихся на территории лётного поля (стоянок вертолетов) к местам проведения занятий и обратно выполняется организованно, под руководством тренера-преподавателя, в колонну по одному, с соблюдением схемы маршрутов передвижения личного состава и специальной техники, утвержденной старшим авиационным начальником аэродрома.
2.	Запрещается одиночное передвижение обучающихся по летному полю и местам стоянки авиационной и специальной техники.
3.	При проведении занятия с использованием макета вертолета, обучающимся запрещено покидать место стоянки, обозначенное специальными знаками, исключая проезд и нахождение специальной техники в зоне проведения занятия.

4.	При проведении занятий на спортивных площадках для отработки спортивных дисциплин вида спорта «вертолетный спорт», ожидающие пересадку обучающиеся должны находиться в указанном тренером-преподавателем месте, исключая пролет вертолета ближе, чем 100 метров. Движение в места смены членов спортивных экипажей должно осуществляться по команде тренера-преподавателя, по кратчайшему расстоянию, после приземления вертолета, и только в передней полусфере вертолета. Нахождение в задней полусфере вертолета на расстоянии ближе 100 метров запрещается.
<b>Требования безопасности при проведении занятий на макете вертолета.</b>	
1.	Обучающиеся допускаются к занятиям только в специальном защитном обмундировании.
2.	При проведении занятия строго выполнять указания тренера-преподавателя, самостоятельное выполнение операций запрещается.
3.	Запрещается производство работ по обслуживанию авиационной техники до окончания занятия и покидания обучающимися места стоянки вертолета.
4.	При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
<b>Требования безопасности при проведении занятий по спортивной дисциплине «Полет на точность».</b>	
1.	Спортивному экипажу на рабочих местах находиться в подогнанном защитном обмундировании, в застегнутых привязных ремнях.
2.	Спортсмену-оператору запрещается отвлекать спортсмена-пилота до посадки на линию предварительного старта.
3.	При отсутствии устойчивой двусторонней связи с руководителем полетами задание выполнять запрещается.
4.	Перемещение на линию исполнительного старта до освобождения спортивной площадки другим спортивным экипажем запрещается.
5.	Перед началом выполнения спортивной дисциплины убедиться в отсутствии в пределах спортивной площадки посторонних предметов, которые могут быть подняты с земли потоком от несущего винта, людей, за исключением судейских бригад или тренеров выполняющих оценку качества выполнения дисциплины, животных.
6.	Каждые 10 минут контролировать работоспособность систем и оборудования вертолета, соответствие расхода и остаток топлива.
7.	При малейшем сомнении в исправности вертолета, задание прекратить, выполнить приземление, спортсмену-пилоту доложить руководителю полетами по радио и выполнить руление на стоянку для проверки и обслуживания вертолета.
<b>Требования безопасности при проведении занятий по спортивной дисциплине «Развозка грузов».</b>	

1.	Спортивному экипажу на рабочих местах находиться в подогнанном защитном обмундировании, в застегнутых привязных ремнях.
2.	Спортсмену-оператору выполнять укладку фала груза строго по схеме. Операции производить в надетых перчатках.
3.	Спортсмену-оператору запрещается отвлекать спортсмена-пилота до приземления на линию предварительного старта.
4.	При отсутствии устойчивой двусторонней связи с руководителем полетами задание выполнять запрещается.
5.	Перемещение на линию исполнительного старта до освобождения спортивной площадки другим спортивным экипажем запрещается.
6.	Перед началом выполнения спортивной дисциплины убедиться в отсутствии в пределах спортивной площадки посторонних предметов, которые могут быть подняты с земли потоком от несущего винта, людей, за исключением судейских бригад или тренеров выполняющих оценку качества выполнения дисциплины, животных.
7.	Каждые 10 минут контролировать работоспособность систем и оборудования вертолета, соответствие расхода и остаток топлива.
8.	Спортсмену оператору команды для спортсмена-пилота подавать громко и четко.
9.	При зацеплении груза (фала) за элементы спортивной площадки спортсмену оператору сбросить свободный конец фала за борт и доложить спортсмену-пилоту.
10.	При малейшем сомнении в исправности вертолета, задание прекратить, выполнить приземление, спортсмену-пилоту доложить руководителю полетами по радио и выполнить руление на стоянку для проверки и обслуживания вертолета.
<b>Требования безопасности при проведении занятий по спортивной дисциплине «Слалом».</b>	
1.	Спортивному экипажу на рабочих местах находиться в подогнанном защитном обмундировании, в застегнутых привязных ремнях.
2.	Спортсмену-оператору запрещается отвлекать спортсмена-пилота до приземления на линию предварительного старта.
3.	Спортсмену-оператору выполнять укладку фала груза строго по схеме. Операции производить в надетых перчатках.
4.	При отсутствии устойчивой двусторонней связи с руководителем полетами задание выполнять запрещается.
5.	Перемещение на линию исполнительного старта до освобождения спортивной площадки другим спортивным экипажем запрещается.
6.	Перед началом выполнения спортивной дисциплины убедиться в отсутствии в пределах спортивной площадки посторонних предметов, которые могут быть подняты с земли потоком от несущего винта, людей, за исключением судейских бригад или тренеров выполняющих оценку качества выполнения дисциплины, животных.

7.	Каждые 10 минут контролировать работоспособность систем и оборудования вертолета, соответствие расхода и остаток топлива.
8.	Спортсмену оператору команды для спортсмена-пилота подавать громко и четко.
9.	При зацеплении груза (фала) за элементы спортивной площадки спортсмену оператору сбросить свободный конец фала за борт и доложить спортсмену-пилоту.
10.	При малейшем сомнении в исправности вертолета, задание прекратить, выполнить приземление, спортсмену-пилоту доложить руководителю полетами по радио и выполнить руление на стоянку для проверки и обслуживания вертолета.
<b>Требования безопасности при проведении занятий по спортивной дисциплине «Навигация».</b>	
1.	Спортсмену-пилоту полет выполнять только по правилам визуального полета.
2.	Спортивному экипажу на рабочих местах находиться в подогнанном защитном обмундировании, в надетых спасательных парашютах, в застегнутых привязных ремнях.
3.	Спортсмену-оператору выполнить укладку фала груза, мешков для сброса и штурманского снаряжения строго по схеме. Операции производить в надетых перчатках.
4.	При отсутствии устойчивой двусторонней связи с руководителем полетами задание выполнять запрещается.
5.	Спортсмену-пилоту строго выдерживать расчетные данные и режим полета, знать свое местонахождение и расположение характерных ориентиров в районе полетов.
6.	Спортсмену-оператору после обнаружения и опознания цели докладывать спортсмену пилоту и ставить отметку в карточку с заданием. Вести подсчет обнаруженных целей.
7.	Каждые 10 минут контролировать работоспособность систем и оборудования вертолета, соответствие расхода и остаток топлива.
8.	Спортсмену-оператору команды для спортсмена-пилота подавать громко и четко.
9.	При малейшем сомнении в исправности вертолета, задание прекратить, выполнить приземление, спортсмену-пилоту доложить руководителю полетами по радио и выполнить руление на стоянку для проверки и обслуживания вертолета.
10.	При потере визуальной ориентировки задание прекратить, спортсмену-пилоту доложить руководителю полетами, включить радиокompас и выполнить полет на аэродром.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

**17.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие авиатренажера;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 №106н, от 26.09.2023 №497н, действует до 01.01.2027;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Допускается использование сетевой формы реализации Программы с использованием ресурсов сторонних организаций, необходимых для

реализации Программы, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года №882/391.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### 17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11.1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «навигация»				
1.	Анемометр	штук	на организацию	1
2.	Белое полотнище (15x1 м)	штук	на организацию	6
3.	Весы до 10 кг	штук	на организацию	1
4.	Видеокамера	штук	на организацию	1
5.	Громкоговоритель	штук	на организацию	1
6.	Желтое полотнище (15x1 м)	штук	на организацию	12
7.	Каска защитная с встроенными наушниками	штук	на организацию	10
8.	Кегли 1,6 кг с фалом 8 м	комплект	на организацию	4
9.	Круглая мишень (диаметр 5 м)	штук	на организацию	4
10.	«Крыша» (листовое железо толщиной 2 мм, размер 2x2 м)	штук	на организацию	2
11.	Вертолет взлетной массой 1000–3550 кг для вида спорта «вертолетный спорт»	штук	на организацию	2
12.	Логгеры для измерения высоты, скорости, местоположения вертолета	штук	на организацию	4
13.	Макет вертолета взлетной массой от 1000 до 3550 кг для вида спорта «вертолетный спорт»	штук	на организацию	1
14.	Многофункциональный силовой тренажер	штук	на организацию	1
15.	Монитор	штук	на организацию	3
16.	Оптическое устройство наблюдения	штук	на организацию	1
17.	Оранжевое полотнище с черными знаками (3x2 м)	штук	на организацию	30

18.	Полетная карта, масштаб 1:200000	штук	на организацию	200
19.	Полетная карта, масштаб 1:500000	штук	на организацию	5
20.	Радиостанция портативная	штук	на организацию	8
21.	Рулетка измерительная 50 м	штук	на тренера-преподавателя	1
22.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
23.	Сигнальный жилет	штук	на организацию	10
24.	Страховочный ремень	штук	на организацию	4
25.	Тканый мешок с наполнителем 1 кг	штук	на организацию	10
26.	Треугольное полотнище оранжевого цвета с цифрами (3х3х3 м)	штук	на организацию	12
27.	Указатель направления ветра	штук	на организацию	1
28.	Флажок сигнальный (белый)	штук	на организацию	50
29.	Флажок сигнальный (красный)	штук	на организацию	50
30.	Флажок сигнальный (черный)	штук	на организацию	4
31.	Флажок стартовый	штук	на организацию	4
32.	Часы электронные	штук	на организацию	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «полет на точность»				
33.	Лента полиэфирная шириной 5 см длиной 1000 м для разметки площадки	штук	на организацию	1
34.	Фал 2 м	штук	на организацию	20
35.	Фал 3 м	штук	на организацию	20
36.	Цепь для крепления к фалам	метр	на организацию	50
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «развозка грузов»				
37.	Арматура (диаметр 16 мм, длина 1,5 м)	метр	на организацию	50
38.	Контейнер (высота не более 1,2 м, диаметр отверстия 48 см)	штук	на организацию	12
39.	Кранцы для речных судов	штук	на организацию	8
40.	Стойка полипропиленовая армированная 2 м	штук	на организацию	50
41.	Фал 9 м	штук	на организацию	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»				
42.	Арматура	метр	на организацию	100
43.	Ведро металлическое цилиндрической формы 4 л	штук	на организацию	8
44.	Контейнер для воды 200 л	штук	на организацию	4
45.	Стойка полипропиленовая армированная 2 м	метр	на организацию	100
46.	Стол	штук	на организацию	4
47.	Фал 6 м	штук	на организацию	20

Сокращения, используемые в таблице №11.1:

-«организация» – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №11.2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Комбинезон для полетов летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы Требования к кадровому составу в соответствии с ФССП

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России

17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «вертолетный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями;
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 №919 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вертолетный спорт» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10.12.2025, регистрационный №84533);
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 №141 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вертолетному спорту» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12.03.2024, регистрационный №77485);

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2025 №634 «Об особенностях осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный №69795) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.07.2023, регистрационный №74124);

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный №61238), с изменениями, внесенными приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный №67554), от 26.09.2023 №497н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.09.2023, регистрационный №75373), действует до 01.01.2027;

7. Всероссийский реестр видов спорта;

8. Единая всероссийская спортивная классификация;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.05.2023, регистрационный №73442), действует до 01.09.2029;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 №237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615), действует до 01.09.2028;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован в

Министерстве юстиции Российской Федерации 14.09.2023, регистрационный №75229);

12. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный №22054);

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный №41579) с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №575 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026), от 17.05.2023 №325 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.06.2023, регистрационный №73902);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10.09.2020, регистрационный №59764) с изменениями и дополнениями от 21.02.2022, 26.07.2022, 22.02.2023;

15. Приказ Министра обороны РФ от 15.08.2024 № 475 «Об установлении норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по военно-прикладным видам спорта, а также по видам спорта, включенным в перечень видов спорта, утвержденный в соответствии с частью 2.1 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства обороны Российской Федерации».

16. Приказ Министра обороны РФ от 15.08.2024 № 475 «Об установлении норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по военно-прикладным видам спорта, а также по видам спорта, включенным в перечень видов спорта, утвержденный в соответствии с частью 2.1 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства обороны Российской Федерации».

17. Приказ Министра обороны РФ №265 от 27.04.2009 «Об утверждении Федеральных авиационных правил медицинского обеспечения полетов государственной авиации».

18. Приказ Министра обороны РФ от 24.09.2004 №275 "Об утверждении Федеральных авиационных правил производства полетов государственной авиации".
19. Приказ Министра обороны РФ от 27.05.2013 №400 «Об утверждении Инструкции по организации воинских перевозок воздушным транспортом Вооружённых Сил Российской Федерации».
20. Приказ Министра обороны РФ №180 от 26.05.2003г. «О введении в действие курса парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации».

Список литературы, рекомендуемый к использованию при реализации Программы:

1. Ромасевич В.Ф. Аэродинамика и динамика полета вертолетов. Москва, Военное издательство МО СССР, 1982.
2. Инструкция экипажу вертолета Ми-2. Москва, Военное издательство, 1978. Издание 4е с дополнениями.
3. Пособие летчику-инструктору по психологии, педагогике и методике летного обучения. Часть 1 «Психология». Москва, Военное издательство МО СССР, 1973.
4. Пособие летчику-инструктору по психологии, педагогике и методике летного обучения. Часть 2 «Педагогика». Москва, Военное издательство МО СССР, 1974.
5. Пособие летчику-инструктору по психологии, педагогике и методике летного обучения. Часть 3 «Методика летного обучения». Москва, Военное издательство МО СССР, 1974.
6. Картамышев П.В., Тарасов А.К. Методика летного обучения. Москва, «Транспорт», 1974.
7. Котенко А.Б., Кравец В.Н. Конструкция вертолета Ми-2. Учебное пособие. – Типография Сызранского ВВАУЛ, 1986.
8. Лямин Ю.П., Хизев Г.Ю. Радиоэлектронное оборудование учебного вертолета Ми-2. Учебное пособие. Типография Сызранского ВВАУЛ 2008.
9. Тыртычко А.С. Авиационное оборудование вертолетов. Москва, Военное издательство МО СССР, 1981.
10. Методическое пособие для работы на старте «В помощь курсанту, летчику-инструктору, преподавателю». Сызранское ВВАУЛ, 1987.
11. Учебное пособие. Карточки тренажей на вертолете Ми-2у. Сызранское ВВАУЛ, 1981.
12. Методическое пособие по технике пилотирования вертолета Ми-2. Москва, Военное издательство МО СССР, 1972.
13. Лесин Г.Ф. Самолетовождение. Москва, Военное издательство МО СССР, 1981.
14. Наенко Н.И. Психическая напряженность. Москва, типография Московского университета, 1976.

15. Демидов Б.А. Вертолетовождение. Москва, Военное издательство МО СССР, 1981.
16. Жаренков Л.А. Матвеев Ю.А. Ремянников Е.П. Воздушная навигация в различных условиях полета. Москва, Военное издательство, 1993.
17. Воздушный кодекс РФ.
18. Федеральные авиационные правила использования воздушного пространства Российской Федерации. (Постановление Правительства РФ № 138 от 11.03.2010).
19. Федеральные авиационные правила производства полетов в государственной авиации Российской Федерации. (Приказ МО РФ №275 от 24.09.2004).
20. Инструкция экипажу вертолета Ми-2. Издание 4е с дополнениями/ Москва, Военное издательство, 1978.

Интернет источники (официальные сайты):

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации:  
<https://www.minsport.gov.ru>

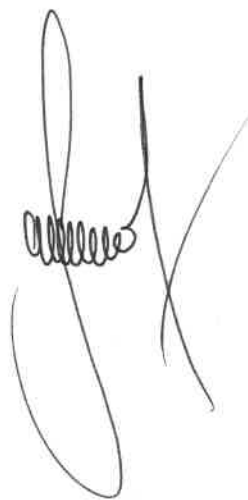
Официальный интернет-сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://www.спортивныйрезерв.рф>

Официальный интернет-сайт РУСАДА: <https://www.rusada.ru>

Официальный интернет-сайт ФАУ МО РФ ЦСКА: <http://www.cska.ru>

Официальный интернет-сайт федерации вертолетного спорта России:  
<http://www.helisport.org>

Заместитель начальника  
ФАУ МО РФ ЦСКА  
(по спортивной работе)  
полковник



О. Пархоменко