

«УТВЕРЖДЕНО»

Решением Исполнительного Комитета
Федерации парашютного спорта Узбекистан

«7» ноября 2011г

**СБОРНИК ПРОГРАММ
ПО ПАРАШЮТНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ФЕДЕРАЦИИ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА
УЗБЕКИСТАН**

Ташкент -2011

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Сборник программ по парашютной подготовке федерации парашютного спорта Узбекистана определяет объем, содержание и порядок теоретического и практического обучения прыжкам с парашютом лиц, впервые приступающих к освоению прыжков, спортсменов-парашютистов всех категорий и уровней подготовки, парашютную подготовку постоянного состава парашютных организаций.

2. Совершенствование профессиональных навыков постоянного состава парашютных организаций ФПСУ, в обязанности которых входит выполнение прыжков с парашютом, производится по программе 6 настоящего Сборника.

3. Сборник состоит из двух частей.

Часть первая. Парашютная подготовка начинающих парашютистов, спортсменов-парашютистов, парашютная подготовка постоянного состава парашютных организаций, включает в себя десять программ (1 -10).

Часть вторая. Перечень и содержание упражнений прыжков с парашютом включает в себя 37 упражнений для всех 10 программ настоящего Сборника.

4. Каждая программа, за исключением программ 9 и 10, состоит из двух разделов и предусматривает теоретическую и наземную подготовку к прыжкам с парашютом и их выполнение.

Программы 9 и 10 включают только теоретическую и наземную подготовку к прыжкам с парашютом. По программе 9 проводится обучение укладчиков парашютов (риггеров) с целью привития им практических навыков по укладке и эксплуатации парашютов и парашютных приборов. По программе 10 проводится теоретическая и наземная подготовка инструкторов-общественников.

Совершенствование личной парашютной подготовки общественных инструкторов-парашютистов проводится по программам настоящего Сборника, соответствующим уровню их подготовки.

5. Обучение парашютистов по программам сборника, проводится в точном соответствии с Руководством по парашютной подготовке ФПСУ, инструкции по эксплуатации парашютной техники, директивами ФПСУ и другими документами, регламентирующими организацию и выполнение прыжков с парашютом, разработанными ФПСУ.

6. Прием на обучение по программе 4 производится из числа парашютистов, полностью освоивших программу 1 или 3.

7. По всем темам теоретической и наземной подготовки, а также по упражнениям прыжков с парашютом, каждая парашютная организация должна иметь методические разработки, в которые необходимо своевременно вносить изменения и дополнения по документам, поступающим из ФПСУ.

Ч А С Т Ь П Е Р В А Я

ПАРАШЮТНАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ПАРАШЮТИСТОВ.

Программа № 1.

Ознакомительные прыжки с парашютом

1. Цели программы: ознакомить парашютиста с процессом выполнения прыжка с парашютом, дать возможность преодолеть психологический барьер, развить способность принимать правильные решения в сложной обстановке и умение владеть собой.

2. Программа состоит из двух подпрограмм (частей):

Программа № 1-1 – выполнение ознакомительного прыжка с инструктором с парашютной системой типа «Тандем».

Программа № 1-2 – выполнение ознакомительного прыжка с парашютом самостоятельно.

Перечень тем

№ темы	Наименование тем	Программы	
		1-1	1-2
1	История развития парашютизма	5 м	5 м
2	Теоретические основы прыжка с парашютом	-	5 м
3	Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов, парашютных систем	5 м	15 м
4	Парашютные страхующие приборы	-	5 м
5*	Назначение, тактико-технические данные и конструкция спасательных плавательных средств	-	1 ч
6	Требования к экипировке и специальному снаряжению	5 м	5 м
7	Укладка и подготовка парашютов (парашютных систем)	-	5 м
8	Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности	5 м	5 м
9	Ознакомление с воздушным судном	5 м	15 м
10	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	10 м	1 ч
11	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	10 м	30 м
Зачет		-	30 м
Всего		45 м	3 ч**

Примечания: * тема № 5 изучается дополнительно при подготовке к прыжкам с парашютом на водную поверхность;

** при количестве парашютистов в группе менее 15 человек общее время наземной подготовки может быть сокращено (по решению инструктора) за счет времени подготовки на тренировочных снарядах, но не более чем на 1 час.

Содержание тем

Тема 1. История развития парашютизма в нашей стране.

История создания парашюта. Авиационный парашют - русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта в нашей стране. Достижения отечественных парашютистов на мировой арене. Применение парашюта в авиации, в военном деле и в народном хозяйстве. Роль парашюта в освоении космоса. Положение о спортивных разрядах, соревнованиях и рекордах. Задачи парашютного спорта.

Тема 2. Теоретические основы прыжка с парашютом.

Основные свойства воздуха. Соппротивление воздуха. Основные законы движения тел в воздухе. Скорость падения тел. Влияние высоты на скорость падения парашютиста.

Тема 3. Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов, парашютных систем

Назначение, тактико-технические данные, принцип действия и конструкция основного и запасного парашюта. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашютов.

Процесс раскрытия парашюта. Управление парашютом в воздухе и его физическая сущность. Снижение парашютиста на двух куполах. Скорость снижения парашютиста на одном и на двух куполах. Факторы, от которых она зависит. Влияние ветра на относительное приземление. Расчет точки приземления. Силы, действующие при приземлении. Аэродинамика круглого купола.

Тема 4. Парашютные страхующие приборы.

Назначение, принцип действия и конструкция. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации.

Тема 5. Назначение, тактико-технические данные и конструкция спасательных плавательных средств

Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка исправности и правила их эксплуатации. Правила применения.

Тема 6. Требования к экипировке и специальному снаряжению

Тема 7. Укладка парашютов.

Принадлежности для укладки парашютов. Правила укладки. Осмотр перед укладкой. Укладка парашютов. Контроль за укладкой. Правила надевания и подгонки парашютов. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Встряхивание парашюта от снега зимой.

Переноска и перевозка парашютов. Правила ведения документации на парашюты.

Тема 8. Правила передвижения по аэродрому.

Аэродромные знаки и их назначение. Разбивка старта для полетов и прыжков. Обязанности лиц стартового наряда. Правила поведения на аэродроме и передвижения по нему. Действия парашютиста при приземлении на взлетно-посадочную полосу.

Тема 9. Ознакомление с воздушным судном.

Основные части воздушного судна и их назначение. Физические основы полета воздушного судна. Порядок размещения парашютистов в воздушном судне. Очередность прыжков. Отделение от воздушного судна. Тренировка в отделении. Самоконтроль парашютистов в воздушном судне. Сигналы, подаваемые экипажем воздушного судна для парашютистов.

Тема 10. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом.

Задание 1. Изготовка к прыжку и отделение от воздушного судна.

Цель - отработать правильные и уверенные действия парашютиста при изготовке к прыжку и отделении от воздушного судна.

Указания по выполнению. Для отработки данного задания необходимо иметь воздушное судно (макет воздушного судна, макет обреза двери воздушного судна), оборудованный для прыжков, макеты тренировочных и запасных парашютов.

На занятиях отрабатывается способ отделения от воздушного судна "на поток":

- "Приготовиться" - два коротких гудка сирены;
- "Пошел" - один длинный гудок сирены;
- "Отставить" - серия коротких гудков сирены.

При отработке задания главная задача состоит в том, чтобы научить парашютиста отделяться «на поток» и сохранить вертикальное положение до полного открытия парашюта.

Задание 2. Действия парашютиста в воздухе.

Цель - отработать правильные, уверенные и последовательные действия парашютиста в воздухе.

Указания по выполнению. Занятия проводятся в классе или в парашютном городке. Для проведения занятий необходимо иметь достаточное количество подвесных систем.

Действия парашютиста в воздухе с момента отделения от воздушного судна заключаются в следующем.

Через 2-3 сек. (обучить парашютиста отсчету времени) после отделения парашютист, почувствовав рывок - произошло открытие парашюта, - должен:

- поднять голову вверх и осмотреть купол;
- убедиться в правильном раскрытии купола;
- удобней сесть в подвесной системе;
- определить свое место относительно аэродрома, направление снижения и место вероятного приземления;
- осмотреть вокруг себя воздушное пространство и отработать действия в случае опасности схождения с другим парашютистом;
- отработать развороты в подвесной системе. Путем повторных тренировок, число которых зависит от индивидуальных особенностей, парашютист обязан отработать все действия в воздухе до полного усвоения и четкого их выполнения.

Задание 3. Пользование запасным парашютом.

Цель - изучить правила и отработать навыки в пользовании запасным парашютом, а также развить у обучаемых инициативу по самостоятельному принятию решения для открытия запасного парашюта.

Указания по выполнению. Занятия проводятся в парашютном городке или классе, на стапелях с подвесными системами в виде многократных тренировок в раскрытии запасного парашюта в различных условиях.

Тренировки следует подразделять на два вида: раскрытие запасного парашюта при частичном отказе основного купола и раскрытие запасного парашюта при полном отказе основного купола.

Технику раскрытия запасного парашюта при частичном отказе основного купола следует отработать на подвесных системах.

Особое внимание необходимо уделять последовательности действий обучаемого, которая заключается в следующем:

- поджать ноги, прижать парашют сверху левой рукой, правой выдернуть кольцо, выбросить его;
- не отпуская левую руку, правой захватить со дна ранца купол и сильно отбросить его в сторону вверх;
- обеими руками быстро вытянуть стропы из сот ранца парашюта и взявшись рукой за несколько верхних строп, помочь куполу наполниться.

Порядок раскрытия запасного парашюта при полном отказе основного заключается в следующем:

- найти взглядом вытяжное кольцо запасного парашюта;
- взять вытяжное кольцо правой рукой (при расположении вытяжного кольца справа), взять вытяжное кольцо левой рукой (при расположении вытяжного кольца слева);
- поворотом кольца вынуть его из кармана;
- разгибанием руки в локтевом суставе и движением вперед открыть ранец запасного парашюта;
- убрать руку с кольцом и тросом к туловищу;
- если купол парашюта не выходит из ранца из-за аэродинамического затенения, необходимо вынести в сторону руку, что приведет к изменению положения тела и раскрытию парашюта.

Разъяснить обучаемым, что наложение руки на ранец и попытка помочь куполу наполниться (отбрасывание его в сторону) при полном отказе основного купола могут привести к отказу запасного парашюта.

В результате тренировки парашютист должен отработать распределение внимания при отделении от воздушного судна, отсчет времени, необходимого для раскрытия основного парашюта, а также быстрое принятие решения при возникновении аварийной ситуации в воздухе для своевременного и правильного применения запасного парашюта.

Задание 4. Приземление парашютиста.

Цель - отработать навыки правильного приземления при прыжке с парашютом.

Указания по выполнению. Занятия по этому упражнению проводятся с использованием специальной тренировочной аппаратуры: трехступенчатого трамплина.

Обучаемые должны быть одеты в комбинезоны или другую одежду, позволяющую отрабатывать приземление с падением. Обувь - спортивная. В начале занятий инструктор рассказывает правила приземления и ошибки, допускаемые при этом; затем переходит к отработке элементов приземления. Для успешного усвоения и отработки навыков приземления упражнение отрабатывается по элементам:

- приземление на полную ступню сведенных вместе и полусогнутых в коленях ног при подскоках на месте и прыжках с трамплина высотой 1 м;
- занятие правильного положения для приземления, сидя в подвесной системе;
- падение на бок с перекатом и поднятыми вверх руками;
- прыжки с трамплина высотой 1,5-2 м. Задание считается отработанным, когда обучаемые выработают твердые навыки в выполнении приземления.

Задание 5. Отработка на тренажере, комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом.

Цель - отработать комплекс действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом и определить готовность парашютиста к выполнению прыжка с парашютом.

Указания по выполнению.

Перед началом практической отработки действий парашютиста повторить их последовательность от надевания парашюта и посадки в самолет до приземления, сборки и сдачи парашюта.

Действия парашютиста при выполнении прыжка вначале отрабатываются без вводных, которые требуют раскрытия запасного парашюта. Только после того, как парашютист отработает безошибочные самостоятельные действия при выполнении всех элементов прыжка с использованием основного парашюта, рекомендуется давать вводные на раскрытие запасного парашюта.

Учитывая, что данное задание завершает наземную подготовку к практическому выполнению прыжка с парашютом, необходимо проявить максимум требовательности к обучаемым и дать им такое количество тренировок, чтобы все действия парашютиста при выполнении прыжка с парашютом были отработаны до полного усвоения.

Тема11. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом

Зависание за воздушным судном. Частичный или полный отказ основного парашюта (перехлест или порыв купола с вращением и без него, не сход чехла основного купола, не раскрытие ранца). Перехлест купола запасного парашюта и действия парашютиста при этом. Схождение снижающихся парашютистов в воздухе. Раскачивание при снижении. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указания по выполнению прыжков

1. Допуск к прыжкам с парашютом производится после прохождения обучаемыми первого раздела в полном объеме и сдачи зачетов с оценкой не ниже "хорошо".
2. При выполнении прыжков по данной программе нож из снаряжения парашютистов изымается.
3. Отделение от воздушного судна производится "на поток".

4. При выполнении прыжков по данной программе, выполняется один прыжок, из ниже перечисленных упражнений.

Перечень упражнений

№ упр.	Наименования упражнений	количество прыжков
24	Ознакомительный прыжок с инструктором с парашютной системой типа «Тандем»	1
1 или 2	Ознакомительный прыжок с парашютом на отработку техники управления куполом парашюта	1
16	Ознакомительный прыжок «Капля» совместно с инструктором	1
10	Ознакомительный прыжок на воду с применением спасательных плавательных средств	1

Программа № 2.

Подготовка парашютистов к выполнению прыжков с парашютной системой типа «Крыло» с принудительным раскрытием основной ПС или со стабилизацией свободного падения

1. Цель программы: научить парашютиста отделению, правилам управления парашютной системой типа «Крыло» и приземлению.

2. Прыжки выполняются с парашютной системой типа «Крыло», ранец которой открывается принудительно вытяжной веревкой, или система оборудована устройством стабилизации.

3. Количество обучаемых в группе должно быть не более 6 человек.

4. Дальнейшее совершенствование парашютной подготовки осуществляется по программе № 3 - «Подготовка парашютистов по методу прогрессивного обучения свободному падению» или по программе № 4 - «Подготовка парашютистов - спортсменов».

5. Прыжки выполняются при наличии радиосвязи инструктора с обучаемым парашютистом (после 10 прыжков разрешается выполнять задание без радиосвязи).

Перечень тем

№ тем	Наименования тем	Минимальное время занятий
1	История развития парашютизма	5 мин.
2	Теоретические основы прыжка с парашютом	2 ч
3	Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем)	1 ч
4	Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	10 мин.
6	Требования к экипировке и специальному снаряжению	20 мин.
7*	Укладка и подготовка парашютов (парашютных систем)	2 ч
8	Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности	10 мин.

9	Ознакомление с воздушным судном	15 мин.
10	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	3 ч
11	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	2 ч
Зачет		1 ч
Всего		10 ч

Примечание:* тема проводится дополнительно по желанию обучаемого.

Перечень упражнений

№ упр.	Наименования упражнений	количество прыжков
24	Прыжок с инструктором с парашютной системой типа «Тандем» на отработку элементов свободного падения и управления куполом	1
2	Прыжок на отработку техники управления куполом с принудительным раскрытием основного парашюта типа «Крыло»	3
1*	Прыжок со стабилизацией свободного падения с парашютной системой типа «Крыло»	6

Примечание:* упр. № 1 выполняется последовательно с различных высот по уровню подготовки парашютиста.

Программа № 3.

Подготовка парашютистов по методу прогрессивного обучения свободному падению

1. Цель программы: обучить парашютиста правилам отделения, свободному падению и приземлению с парашютной системой типа «Крыло».

2. Прыжки выполняются при наличии радиосвязи инструктора с обучаемым парашютистом (после 10 прыжков разрешается выполнять задание без радиосвязи по решению инструктора).

3. При подготовке парашютистов выполнение всех упражнений программы совмещается с выполнением прыжков с парашютом на точность приземления.

Перечень тем

№ тем	Наименования тем	Минимальное время занятий
1	История развития парашютизма	15 мин.
2	Теоретические основы прыжка с парашютом	2 ч
3	Назначение, тактико-технические данные и конструкция парашютов (парашютных систем)	30 мин.
4	Назначение, тактико-технические данные парашютных страхующих приборов	15 мин.

6	Требования к экипировке и специальному снаряжению	10 мин.
7*	Укладка и подготовка парашютов (парашютных систем)	20 мин.
8	Правила передвижения по аэродрому и меры безопасности	10 мин.
9	Ознакомление с воздушным судном	20 мин.
10	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	6 ч
11	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	4 ч
Зачет**		
Всего		15 ч

Примечание:* в полном объеме тема может проводиться дополнительно по желанию обучаемого;

** зачет принимается инструктором после подготовки по каждому упражнению программы.

Перечень упражнений

№ Упр.	Наименования упражнений	Минимальное количество прыжков
24	Прыжок с инструктором с парашютной системой типа «Тандем» на отработку элементов свободного падения	1
28	Прыжок на отработку элементов свободного падения	1
29	Прыжок на отработку маневров и разворотов не менее 90° в свободном падении	1
30	Прыжок на отработку самостоятельного свободного падения	1
31	Прыжок на отработку маневров и разворотов не менее 90° в самостоятельном свободном падении	1
32	Прыжок на отработку разворотов на 360° в самостоятельном свободном падении	1
33	Прыжок на отработку «сальто» в самостоятельном свободном падении	1
34	Прыжок на отработку самостоятельного отделивания в сторону хвоста ВС и выполнения в свободном падении спиралей и сальто	1
35	Прыжок на выполнение комплекса фигур одиночной акробатики и совершенствование навыков управления парашютом	1
36	Прыжок на освоение элементов групповой акробатики	1

П р о г р а м м а 4

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ

По данной программе проводится обучение спортсменов-парашютистов, окончивших программу начальной подготовки.

До окончания изучения теоретической программы разрешается выполнение прыжков по основным упражнениям.

Программа предусматривает подготовку спортсмена до уровня первого спортивного разряда.

Р а з д е л п е р в ы й

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ

Указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в парашютном классе и в парашютном тренировочном городке.
2. Подразделы темы 8 изучаются непосредственно перед выполнением прыжков на точность приземления и перед акробатическими прыжками.

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Материальная часть парашютов	6
2.	Укладка парашютов	14
3.	Парашютные страхующие приборы	1
4.	Теория прыжков со стабилизацией	1
5.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом (проводится на предварительной подготовке к прыжкам)	По решению инструктора
6.	Изучение руководящих документов	2
7.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	4
8.	Теоретические вопросы одиночных и групповых прыжков на точность приземления, одиночных и групповых акробатических прыжков	12
9.	Теоретические вопросы прыжков на купольную парашютную акробатику в составе 2-х человек	2
	Зачет	3
	Итого:	45

Содержание тем

Тема 1. Материальная часть парашютов

Назначение, тактико-технические данные основных и запасных парашютов. Основные части и детали парашюта и их прочность. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Правила эксплуатации, сбережения и хранения парашютов.

Тема 2. Укладка парашютов

Принадлежности для укладки парашютов. Правила укладки парашютов. Подготовка рабочего места и парашюта для укладки. Укладка парашютов. Контроль за укладкой. Правила надевания и подгонки парашютов. Подготовка парашюта к прыжку. Сборка парашюта после прыжка. Правила ведения документации на парашют.

Тема 3. Парашютные страхующие приборы Назначение, принцип действия и конструкция приборов. Проверка прибора. Подготовка и установка прибора на парашют. Правила прыжков со страхующими приборами. Хранение и транспортировка приборов. Ведение документации.

Тема 4. Теория прыжка со стабилизацией

Динамика раскрытия и работа парашюта при прыжке со стабилизацией падения. Скорость снижения на стабилизирующем парашюте. Действия парашютиста при выполнении прыжка со стабилизацией падения. Развороты вокруг вертикальной оси и перемещения в горизонтальном направлении, при снижении на стабилизирующем куполе. Влияние времени стабилизации на расчет прыжка. Действия парашютиста при не отходе стабилизирующего парашюта.

Тема 5. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Задание 1. Изготовка к прыжку и отделение от воздушного судна.

Цель - отработать правильные и уверенные действия парашютиста при изготовке и отделении от воздушного судна "на поток".

Задание 2. Действия парашютиста в воздухе.

Цель - отработать правильные, уверенные и последовательные действия парашютиста в воздухе.

Задание 3. Приземление парашютиста.

Цель - отработать навыки правильного приземления при прыжке с парашютом.

Задание 4. Применение запасного парашюта.

Цель - отработать навыки в применении запасного парашюта.

Задание 5. Отработка комплекса действий парашютистов на тренажере.

Цель - отработка всего комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом и определение готовности парашютиста к выполнению прыжка с парашютом.

Тема 6. Изучение руководящих документов.

Изучаются следующие руководящие документы;

- Руководство по парашютной подготовке ФПСУ;
- настоящий сборник программ;
- Организационно-методические указания на учебный год;
- приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке (в части, касающейся спортсменов-парашютистов).

Тема 7. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом.

Наиболее характерные особые случаи при выполнении прыжков с парашютом:

- попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку;
- зависание парашютиста за воздушным судном;
- схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста;
- попадание в восходящие и нисходящие потоки;
- приземление на препятствия (воду);
- частичный или полный отказ парашюта в работе.

Тема 8. Теоретические вопросы одиночных и групповых прыжков на точность приземления, одиночных и групповых акробатических прыжков.

Лекция 1. Движение тел в воздухе.

Содержание. Атмосфера и ее свойства. Раскрытие парашюта, снижение и приземление. Влияние горизонтальной скорости на скорость падения парашютиста. Траектория парашютиста относительно воздушного судна и земли. Время раскрытия парашюта. Перегрузки при раскрытии парашюта и прочность парашюта. Факторы, влияющие на скорость снижения парашютиста. Горизонтальная скорость парашюта, парусность, управляемость. Факторы, влияющие на удар при приземлении.

Лекция 2. Расчет прыжка.

Содержание. Факторы, влияющие на относ парашютиста до раскрытия парашюта и после.

Шаропилотные данные. Расчет по пристрелочному парашюту. Расчет по времени, курсу воздушного судна и наземным ориентирам. Уточнение расчета по снижающимся парашютистам. Умение ориентироваться и определять на земле точку отделения от воздушного судна.

Лекция 3. План прыжка.

Содержание. Аэродром, его кроки. Ориентиры и привязка к ним. Работа куполом парашюта.

Пользование высотомером (секундомером, пищалкой). Способы контроля выполнения плана прыжка. Этапы прыжка. Конус возможности попадания. Створ, створная полоса. База, методы обработки цели.

Лекция 4. Затяжные прыжки.

Содержание. Силы, действующие на тело парашютиста при падении. Центр тяжести и центр давления. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Беспорядочное падение. Штопор и выход из него. Виды стилей падения. Техника выполнения подготовительных упражнений. Техника выполнения спиралей. Техника выполнения сальто. Способы увеличения крутящих моментов. Ошибки при выполнении фигур.

Лекция 5. Групповые прыжки на точность приземления.

Содержание. Расчет прыжка и интервала отделения в зависимости от веса парашютистов, скорости ветра, высоты полета. Построение "лесенки". Ориентировка в группе по ведущему до расчетной базы. Потеря высоты разворотами, скольжением, торможением. Работа на одной высоте у цели. Просадка купола при затенении. Приземление. Ошибки при выполнении групповых прыжков.

Лекция 6. Парашютная групповая акробатика.

Содержание. Изготовка к отделению. Расчет прыжка. Отделение. Устойчивость снижения каждого спортсмена и всей группы. Подстраивание к группе. Перестроения. Факторы, влияющие на вертикальную и горизонтальную скорость группы и отдельного спортсмена. Расхождение. Меры безопасности.

Тема 9. Теоретические вопросы прыжков на купольную парашютную акробатику в составе 2-х человек.

Лекция 1. Прыжки на купольную парашютную акробатику.

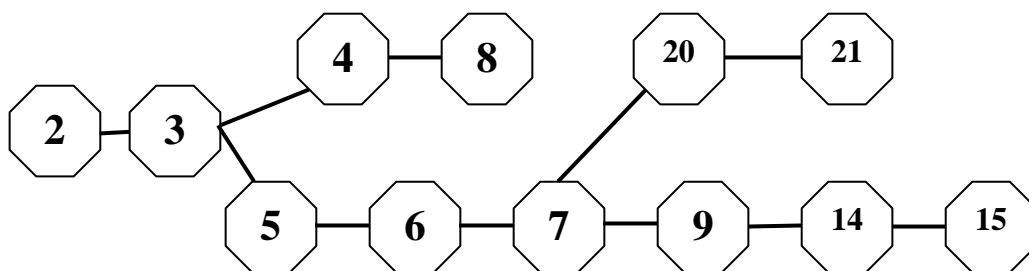
Содержание. Отделение от воздушного судна. Подход одного парашютиста к другому. Построение этажерки из 2-х человек. Расхождение парашютистов после построения этажерки. Управление этажеркой. Меры безопасности.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указания по выполнению прыжков

1. Отделение от воздушного судна производится на "поток".
2. Последовательность выполнения упражнений программы показано на схеме:



3. Допуск спортсменов к прыжкам на новом типе парашюта производится начальником парашютной организации по готовности и сдачи зачетов, о чем делается запись в книжке учета прыжков спортсмена.

Перечень упражнений

№ упр.	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
2.	Прыжок с принудительным раскрытием парашюта	5
3.	Прыжок с принудительной расчеховкой ранца	2
4.	Прыжок на точность приземления	60
5.	Прыжок с ручным раскрытием парашюта	5
6.	Прыжок с задержкой раскрытия парашюта 5 - 20 сек.	20
7.	Прыжок с задержкой раскрытия парашюта 30 сек	5
8.	Групповой прыжок на точность приземления	40
9.	Прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении	43
14.	Прыжок на планирование в свободном падении	5
15.	Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении	15
19	Прыжок на групповую парашютную акробатику	10
20	Прыжок на купольную парашютную акробатику	10
21	Прыжок с лыжей (скайсерфинг)	30
22	Прыжок с кино(видео)камерой, с фотоаппаратом	5
	ИТОГО:	255

Номера упражнений по 4 программе могут изменяться по усмотрению начальника парашютной организации, без уменьшения количества прыжков.

П р о г р а м м а 5

ЕЖЕГОДНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ

По данной программе проводится ежегодное совершенствование спортсменов-парашютистов, прошедших в полном объеме, обучение по Программе 4 настоящего Сборника.

Р а з д е л п е р в ы й

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ

Указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в парашютном классе и в парашютном тренировочном городке.
2. Ежегодно перед началом прыжков с парашютом спортсмены изучают (повторяют) материальную часть парашютов и приборов, теоретические вопросы прыжков, проходят наземную подготовку в объеме первого раздела данной программы и сдают зачеты.
3. На каждой предварительной подготовке к прыжкам по запланированным упражнениям проводится изучение теоретических вопросов прыжков и тренировка на наземных тренажерах.

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Материальная часть парашютов	1
2.	Укладка парашютов	1
3.	Парашютные страхующие приборы	1
4.	Меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом	6
5.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом (проводится на предварительной подготовке к прыжкам)	на усмотрение инструктора
6.	Изучение руководящих документов	2
7.	Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом	4
8.	Теоретические вопросы прыжков на точность приземления (одиночных и групповых), акробатических (одиночных и групповых)	12
	Зачет	3
	ИТОГО	30

Содержание тем

Тема 1. Материальная часть парашютов

Назначение, принцип действия и конструкция основного или запасного парашюта. Взаимодействие частей парашюта при раскрытии. Тактико-технические данные. Особенности парашюта. Правила эксплуатации, регулировка и ремонт парашютов.

Тема 2. Укладка парашютов

Осмотр парашюта перед укладкой. Укладка парашюта. Контроль укладки. Подгонка парашюта.

Осмотр парашюта. Осмотр и подготовка парашюта к прыжку.

Тема 3. Парашютные страхующие приборы

Назначение, принцип действия и устройство прибора. Подготовка и установка прибора на парашюте. Установка на приборе расчетной высоты и времени срабатывания. Порядок включения прибора при выполнении прыжков. Ошибки и неисправности прибора. Эксплуатация и хранение приборов.

Тема 4. Меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом

Подготовка обмундирования и снаряжения. Осмотр и подготовка парашюта, перед прыжком.

Расчет прыжка. Подготовка к отделению и отделение. Раскрытие парашюта типа «крыло». Действия парашютиста при частичном и полном отказе парашюта типа «крыло». Меры безопасности при выполнении прыжков по упражнениям программы 5.

Тема 5. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Отделение от воздушного судна при выполнении одиночных и групповых прыжков на точность приземления и акробатических прыжков. Тренировка в выполнении фигур одиночной акробатики. Отработка захватов при выполнении схождения и прыжков на групповую акробатику. Тренировка в перестроениях при прыжках на групповую акробатику методом "пеший по летному"; тренировки в отработке перекатов при приземлении, в отцепке замков КЗУ, обрезания свободных концов подвесной системы и в раскрытии запасного парашюта.

Тема 6. Изучение руководящих документов

Изучаются следующие руководящие документы:

- Руководство по парашютной подготовке ФПСУ;
- настоящий Сборник программ;
- Организационно-методические указания на учебный год;
- приказы, директивы, указания, бюллетени и другие документы по парашютной подготовке (в части, касающейся спортсменов-парашютистов).

Тема 7. Особые случаи при выполнении прыжков с парашютом

Наиболее характерные особые случаи при выполнении прыжков с парашютом:

- попадание стабилизирующего или вытяжного парашюта в ноги парашютиста или под руку;
- зависание парашютиста за воздушным судном;
- схождение парашютистов в воздухе и попадание в стропы другого парашютиста;
- попадание в восходящие и нисходящие потоки, закрутка строп;
- приземления на препятствия (воду);
- частичный или полный отказ парашюта в работе;
- отцепка основного парашюта.

Тема 8. Теоретические вопросы прыжков на точность приземления (одиночных и групповых), акробатических (одиночных и групповых)

Лекция 1. Теоретические вопросы прыжков на точность приземления.

Содержание. Атмосфера и ее свойства. Аэродинамика планирующего купола. Управление куполом в воздухе. Тактико-технические возможности планирующих куполов. Способы захода на цель в штиль и при ветре до 7 м/сек. Электроноль и его устройство. Приемы приземления на датчик электроноля.

Лекция 2. Одиночные прыжки на точность приземления.

Содержание. Определение тактико-технических данных закрепленного купола. Регулировка купола. Расчет и план прыжка. Построение маневра для захода на цель. Работа куполом на прямой при обработке цели.

Лекция 3. Групповые прыжки на точность приземления.

Содержание. Расчет и план прыжка. Порядок построения "лестницы" в группе. Сохранение места в группе при помощи скольжения (торможения). Выход на расчетную базу и обработка цели.

Вопросы осмотрительности и безопасности прыжков в группе.

Лекция 4. Одиночный прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении.

Содержание. Стилль падения. Группировка для выполнения комплекса фигур. Центр тяжести и центр давления. Скорость падения и эффективность "рулей". Начало комплекса и конец комплекса. Выполнение горизонтальных фигур. Выполнение вертикальных фигур. Выполнение комплекса фигур. Характерные ошибки при выполнении фигур в свободном падении. Использование видеозаписи в освоении комплексов фигур. Контроль времени свободного падения. Раскрытие парашюта.

Лекция 5. Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении.

Содержание. Отделение от воздушного судна. Падение парашютиста в вертикальном и горизонтальном положениях. Схождение двух парашютистов в свободном падении. Допустимые скорости сближения. Порядок освоения маневров в паре при свободном падении. Правила захвата одного парашютиста другим. Вопросы осмотрительности и безопасности при прыжках на схождение в свободном падении. Расхождение и порядок раскрытия парашютов.

Лекция 6. Спортивные групповые акробатические прыжки.

Содержание. Отделение от воздушного судна. Захваты при отделении и в воздухе при перестроениях. Фиксированные фигуры. Порядок перестроения и подстроения к группе. Контроль за высотой раскрытия парашютов. Порядок расхождения. Раскрытие парашютов. Вопросы осмотрительности и безопасности при выполнении спортивных групповых акробатических прыжков.

Тема 9. Теоретические вопросы прыжка на купольную парашютную акробатику

Лекция 1. Прыжки на купольную парашютную акробатику.

Содержание. Расчет прыжка. Отделение от летательного аппарата. Подход к фигуре. Построение сжатой этажерки. Перестроение фигур.

Лекция 2. Построение больших фигур и ротация.

Содержание. Отделение от летательного аппарата, раскрытие парашютов. Порядок подхода к фигуре. Построение фигур. Выполнение ротации. Меры безопасности.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указания по выполнению прыжков

1. Допуск к прыжкам по программе 5 производится после полного усвоения программы 4, а также прохождения спортсменами в полном объеме теоретической и наземной подготовки программы 5 и сдачи зачетов с оценкой не ниже "хорошо".

2. Последовательность выполнения упражнений по программе 5 следующая.

3. упражнения 4,8,9, 14,20 выполняются параллельно:

4. упражнение 19 выполняется после упражнений 14 и 15.

- При перерывах в прыжках более двух месяцев инструктор при необходимости может дать спортсмену контрольные прыжки по ранее отработанным упражнениям.

- Допуск, к прыжкам на новом типе парашюта, производится после сдачи зачетов, о чем делается запись в книжке учета прыжков спортсмена.

Перечень упражнений

№ упр	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
4	Прыжок на точность приземления	50
8	Групповой прыжок на точность приземления	50
9	Прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении	75
14	Прыжок на планирование в свободном падении	2
15	Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении	10
19	Прыжок на групповую парашютную акробатику	15
20	Прыжок на купольную парашютную акробатику	18
	Итого:	220

П р о г р а м м а 6

**ЕЖЕГОДНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПОСТОЯННОГО СОСТАВА ПАРАШЮТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Программа предусматривает ежегодное повышение уровня специальных знаний и совершенствование личного мастерства постоянного состава парашютных организаций в выполнении прыжков с парашютом.

Р а з д е л п е р в ы й

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА
К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ**

Указания по проведению занятий

1. Постоянный состав парашютных организаций углубляет свои теоретические знания самостоятельно с последующим проведением семинаров (по необходимости) по отдельным темам первого раздела в целях выработки единой методики обучения переменного состава прыжкам с парашютом.

Для каждого семинара составляется и утверждается план его проведения, в котором указываются основные вопросы, подлежащие обсуждению, обязательная и дополнительная литература.

План семинара доводится до обучаемых не менее, чем за 10 дней до проведения занятий.

Занятия проводятся в парашютном классе и в парашютном тренировочном городке. Для проведения занятий используются учебные макеты парашютов и приборов раскрытия ранца, схемы, плакаты, тренажеры. При подготовке к занятиям и при их проведении необходимо учитывать опыт учебно-методической работы, а также опыт лучших инструкторов-парашютистов по выполнению прыжков с парашютом. При изучении тем по методике обучения различным видам прыжков с парашютом глубоко анализируются ошибки, нарушения и происшествия при выполнении прыжков, особенно по причинам недоученности спортсменов и нарушения последовательности их обучения.

2. Тема предназначена для подготовки инструкторского состава к выполнению прыжков по упражнениям данной программы.

3. Количество тем и учебное время, отведенное на их изучение, может быть увеличено, решением начальника парашютной организации (например, изучение новой парашютной техники, поступившей в эксплуатацию и т.д.).

4. До начала занятий с переменным составом, постоянный состав должен закончить теоретическую и наземную подготовку в объеме первого раздела и сдать зачет.

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1	Методика проведения занятий по изучению материальной части парашютной техники	1
2	Методика обучения укладке и подгонке тренировочного (десантного) парашюта	1
3	Методика обучения укладке и подгонке спортивного парашюта	1
4	Методика проведения предварительной и предпрыжковой подготовки	1

5	Методика проведения занятий по отработке на земле элементов прыжка с парашютом	1
6	Организация прыжков с парашютом	2
7	Подготовка парашютиста к действиям в особых случаях при выполнении прыжков с парашютом	2
8	Изучение руководящих документов	10
9	Спасательные плавательные средства и правила их применения	1
10	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	1
11	Предупреждение травматизма при выполнении прыжков с парашютом	1
	Зачет	1
	ИТОГО:	23

Содержание тем

Тема 1. Методика проведения занятий по изучению материальной части парашютной техники

Порядок изучения материальной части парашюта. Особенности изучения основного и запасного. Методика изучения парашютных страхующих приборов. Контроль усвоения изученного материала. Закрепление знаний обучаемых.

Тема 2. Методика обучения укладке и подгонке тренировочного (десантного) парашюта

Требования, предъявляемые к занятиям по укладке парашютов. Оборудование укладочного класса. Требования, предъявляемые к оборудованию рабочих мест при укладке парашюта вне помещения. Этапы укладки основного парашюта. Правила укладки запасного парашюта. На каких моментах инструктор акцентирует внимание обучаемых. Подгонка парашюта по росту парашютиста. Разбор занятий по укладке парашюта.

Тема 3. Методика обучения укладке и подготовке спортивного парашюта

Выбор места занятий. Подбор наглядных пособий. Этапы укладки парашюта. Проверка правильности укладки купола и строп. Важность правильной укладки и подготовки парашюта перед прыжком. Контроль готовности парашюта. Разбор занятий по укладке парашюта.

Тема 4. Методика проведения предварительной и предпрыжковой подготовки

Цели и задачи предварительной и предпрыжковой подготовки. План проведения предварительной подготовки. Доведение до личного состава плановой таблицы. Подготовка обучаемых к прыжкам с парашютом. Место и время проведения предпрыжковой подготовки.

Оценка метеорологических условий. Проверка состояния здоровья парашютистов. Особенности проведения предварительной и предпрыжковой подготовки с парашютистами начального обучения и спортсменами парашютистами.

Тема 5. Методика проведения занятий по отработке на земле элементов прыжка с парашютом

Методика отработки элементов прыжка с парашютом на тренировочных снарядах. Использование макета воздушного судна для тренировки по размещению парашютистов и отработки правил выполнения прыжка. Посадка в воздушное судно. Изготовка и отделение от воздушного судна. Отработка правил прыжка с ручным раскрытием парашюта и применением стабилизации падения. Раскрытие запасного парашюта. Отработка правил приземления на парашютном тренажере.

Тема 6. Организация прыжков с парашютом

Комплекс мероприятий по организации и проведению прыжкового дня: постановка задачи на прыжки с парашютом, предварительная подготовка к прыжкам, контроль готовности к прыжкам, проверка исправности парашютов, средств обеспечения и управления прыжками.

Предпрыжковая подготовка и проведение прыжков. Меры безопасности, разбор организации и проведения прыжков.

Тема 7. Подготовка парашютиста к действиям в особых случаях при выполнении прыжков с парашютом

Методика подготовки и обучения парашютистов действиям в особых случаях: зависание за воздушным судном, перехлест или порыв купола с вращением и без него, не сход чехла основного купола, не раскрытие ранца, непроизвольное открытие замка отцепки свободного конца подвесной системы, непрекращающаяся стабилизация падения, перехлест купола запасного парашюта, схождение снижающихся парашютистов в воздухе, раскачивание парашютиста при снижении на парашюте. Действия парашютиста при попадании на препятствия, на воду, при закрутке строп.

Тема 8. Изучение руководящих документов

Излучаются следующие руководящие документы:

- Руководство по парашютной подготовке ФПСУ;
- настоящий Сборник программ;
- Организационно-методические указания на учебный год;
- инструкция по проведению прыжков в районе аэродрома;
- приказы, директивы и бюллетени по парашютной подготовке.

Тема 9. Спасательные плавательные средства и правила их применения

Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка исправности и правила их эксплуатации. Правила применения.

Методические указания. Занятия по применению спасательных плавательных средств, проводятся в парашютном классе или на воде в летнее время с практическим показом и тренировкой по плаванию. Кроме того, на занятиях выполняются инструктивно-показные прыжки на воду с применением имеющихся в эксплуатации плавательных средств.

Особое внимание инструктор обращает на умение обучаемых готовить средства к использованию на воде и умение пользоваться ими.

Тема 10. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Изготовка и отделение от воздушного судна, раскрытие парашюта, тренировка в действиях парашютиста после раскрытия парашюта. Действия парашютиста в особых случаях.

Раскрытие запасного парашюта. Освобождение от подвесной системы перед приводнением. Отработка правил приземления на тренажере. Освоение специальных тренажеров: лопинга, батута, вращающегося колеса и др.

Тема 11. Предупреждение травматизма при выполнении прыжков с парашютом

Травмы, получаемые парашютистами при выполнении прыжков. Причины травматизма. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи пострадавшим.

Методические указания. Занятия по теме проводит фельдшер авиационной организации. На занятиях тщательно изучаются случаи травматизма при выполнении прыжков с парашютом, имевшие место в своей парашютной организации, а также в других авиационных организациях. С этой целью используются периодические бюллетени и директивы ФПСУ.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указания по выполнению прыжков

1. Постоянный состав парашютных подразделений, при перерывах в прыжках более двух месяцев, выполняет контрольные прыжки по одному из упражнений 1, 2, 3, 4.
2. Далее прыжки по упражнениям программы 6 могут выполняться параллельно.

3. Перед выполнением каждого прыжка с парашютом проводится наземная подготовка. Особенно тщательно наземная подготовка проводится перед показательными прыжками и на воду.

4. При отсутствии водных акваторий прыжки на воду заменяются прыжками на сушу.

Перечень упражнений

№ упр	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
1	Прыжок со стабилизацией падения	2
4	Прыжок на точность приземления	23
9	Прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении	14
10	Прыжок на воду	1
	ИТОГО:	40

П р о г р а м м а 7

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПАРАШЮТИСТОВ

К ПОКАЗАТЕЛЬНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

К обучению по данной программе допускаются спортсмены не ниже первого разряда.

Р а з д е л п е р в ы й

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА

К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ

Указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в парашютном классе и в парашютном тренировочном городке под руководством наиболее опытных инструкторов-парашютистов и/или начальника парашютной организации.

2. К выполнению прыжков спортсмены допускаются после изучения теоретической части программы, прохождения наземной подготовки и сдачи зачета с оценкой не ниже "хорошо".

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1	Документы по организации и проведению показательных выступлений	1
2	Упражнения по прыжкам с парашютом	2
3	Наземная подготовка к выполнению прыжков (проводится во время предварительной подготовки к прыжкам)	2
4	Меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом	2
5	Спасательные плавательные средства и правила их применения	1

	Зачет	1
	Итого:	9

Содержание тем

Тема 1. Документы по организации и проведению показательных выступлений

Основное положения Руководства по парашютной подготовке (РПП) ФПСУ по организации и проведению прыжков с парашютом и методических указаний. Цель, задачи и план показательного выступления. План подготовки к выступлению. Кроки площадки приземления. Организация и выполнение показательного выступления.

Тема 2. Упражнения по прыжкам с парашютом

Экипировка. Расчет прыжка. Пристрелка. Порядок отделения. Действия парашютистов в воздухе. Контроль времени свободного падения. Открытие парашюта. Приземление.

Тема 3. Наземная подготовка к выполнению прыжков

Подготовка парашютов и снаряжения. Проверка снаряжения. Отработка отделения от воздушного судна. Розыгрыш прыжка "пеший по летному" и на наземных тренажерах. Отработка приземления со снаряжением.

Тема 4. Меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом

Контроль технического состояния парашютов, снаряжения и обмундирования. Знание кроков площадки приземления и запасных площадок. Уяснение действий парашютиста при возникновении отклонений от нормального выполнения прыжка на каждом его этапе. Знание метеорологических данных. Расчет. Пристрелка. Действия парашютиста при приземлении на препятствия, при предельном ветре, попадании на воду.

Тема 5. Спасательные плавательные средства и правила их применения

Назначение, принцип действия и устройство спасательных жилетов и лодок. Проверка исправности и правила их эксплуатации. Правила применения.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указания по выполнению прыжков

1. На показательных выступлениях выполняются только те номера (упражнения), которые в период подготовки были отработаны спортсменами с оценкой "отлично".

При выполнении прыжков разрешается использовать пиротехнику.

2. Во всех случаях раскрытие парашюта должно быть произведено до высоты не ниже 700 м.

Перечень упражнений и количество прыжков, необходимых для подготовки спортсменов к показательным выступлениям

№ упр.	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
10	Прыжок с парашютом на воду	4-6
12	Одиночный прыжок на ограниченную площадку	1-4
13	Групповой прыжок на ограниченную площадку	4-6

14	Прыжок на планирование в свободном падении	4-6
15	Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении	6-8
16	Показательный групповой акробатический прыжок ("пирамида", "крест", "звездочка", "капля")	20-30
17	Прыжок с вымпелами (флагами)	6-8
18	Прыжок с отцепкой купола в воздухе	2-4
19	Показательный групповой прыжок на купольную акробатику	20-30
20	Показательный прыжок с лыжей ("скайсерфинг")	40-60
24	Показательный прыжок на двухместной парашютной системе	5-8
25	Буксировка парашютиста за самолетом (вертолетом)	5-8
26	Показательный прыжок с пиротехникой	5-8
27	Показательный прыжок с воздушного шара	5-8

П р о г р а м м а 8

ПОДГОТОВКА ПАРАШЮТИСТОВ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФПСУ

Организационно-методические указания

1. Подготовка парашютистов в парашютных организациях проводится на основании указаний председателя ФПСУ.

Основными задачами обучения являются:

- воспитание парашютистов в духе преданности Родине, любви к Вооруженным Силам и воинской службе;
- подготовка молодежи по специальности парашютист;
- изучение материальной части современных парашютов и приобретение практических навыков по их укладке;
- практическое выполнение прыжков с парашютом.

2. Программа подготовки парашютистов состоит из двух разделов и проводится в период 10-дневных сборов в течение 74 учебных часов. (Распределение времени см. в приложении 3).

При отсутствии летных дней теоретические занятия проводятся по тематике девятого и десятого дня сборов.

Продолжительность учебного часа на период сборов устанавливается 50 минут.

3. Численность учебной группы не должна превышать 15 человек. За каждой учебной группой закрепляется инструктор, который отвечает за ее обучение и воспитание.

В учебных группах устанавливается порядок, соответствующий требованиям воинских уставов (за исключением требований о соблюдении военной формы одежды).

Все передвижения строем используются для отработки элементов строевой подготовки. Занятия проводятся в составе учебной группы.

4. При планировании учебного процесса в учебной организации издается приказ о подготовке парашютистов, разрабатывается тематический план, расписание занятий и график учета выполнения прыжков.

5. Основными методами обучения являются: рассказ, объяснение, показ действий парашютиста и практическая тренировка обучаемых. На тренировку обучаемых необходимо отводить большую часть времени. Для наглядности обучения на занятиях используются учебные парашюты, парашютные приборы, плакаты, схемы и другие учебные пособия.

6. Занятия по изучению материальной части парашютов и парашютных приборов проводятся в классе по следующей схеме: тактико-технические данные парашюта, основные

части парашюта, их назначение и устройство, прочность основных частей парашюта, взаимодействие частей парашюта при раскрытии.

На занятиях по укладке парашюта отрабатываются не только последовательность операций, но и практические навыки четкого и правильного их исполнения. В конечном итоге парашютист должен быть обучен самостоятельной поэтапной укладке парашюта.

7. Отработка приемов и навыков в выполнении прыжка с парашютом проводится на тренажерах парашютного городка. Вначале руководитель занятий знакомит обучаемых с тренажерами и дает краткое пояснение, какие элементы прыжка отрабатываются на каждом тренажере, а затем приступает к тренировке обучаемых.

8. При проведении прыжков с парашютом необходимо строго соблюдать все правила, изложенные в руководящих документах по организации и проведению прыжков с парашютом.

9. На каждую учебную группу ведется журнал учета занятий и плановая таблица выполнения прыжков, которые являются основными документами учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

Р а з д е л п е р в ы й

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА К ПРЫЖКАМ С ПАРАШЮТОМ

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1	История развития парашютизма в нашей стране	1
2	Материальная часть основного и запасного парашютов	7
3	Укладка основного и запасного парашютов	13
4	Теоретические основы прыжка с парашютом	2
5	Парашютные страхующие приборы	2
6	Правила передвижения по аэродрому	1
7	Ознакомление с воздушным судном.	1
	Зачет по теоретической подготовке	2
8	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом	22
	Зачет по наземной подготовке	2
9	Закон РУз о всеобщей воинской обязанности	2
10	Защита Отечества, служба в Вооруженных Силах - высокая и почетная обязанность граждан Узбекистана	2
	ИТОГО:	57

Содержание тем.

Тема 1. История развития парашютизма в нашей стране.

Краткая история создания парашюта. Ранцевый парашют -русское изобретение. Зарождение воздушно-десантных войск в стране. Развитие воздушно-десантных войск до Великой Отечественной войны. Участие Воздушно-десантных войск в Великой Отечественной войне и боевые подвиги десантников. Развитие парашютного спорта в нашей стране и воздушно-десантных войск. Роль парашюта в освоении космоса. Значение и роль парашютно-десантной подготовки.

Тема 2. Материальная часть основного и запасного парашютов

Первое занятие (3 ч). Основные тактико-технические характеристики Д- 6. Назначение и устройство основного парашюта. Взаимодействие частей основного парашюта в воздухе при раскрытии.

Второе занятие (3 ч). Основные тактико-технические данные запасного парашюта. Устройство парашюта. Назначение и устройство отдельных частей парашюта. Прочность основных частей парашюта. Взаимодействие основных частей парашюта при раскрытии. Правила присоединения запасного парашюта к основному.

Третье занятие (1 ч). Совершенствование знаний по материальной части основного и запасного парашютов. Основные части парашютов и их назначение.

Прочность основных частей парашютов. Взаимодействие частей парашютов при различных способах раскрытия. Правила сбережения парашюта и уход за ним.

Тема 3. Укладка основного и запасного парашютов

Учебное время по данной теме распределяется следующим образом:

- в парашютном классе или на оборудованной площадке -9 ч;
- практическая укладка парашютов на прыжки -4 ч.

Первое занятие (3 ч). Изучение правил укладки основного парашюта. Общие правила укладки парашюта и сроки переукладки. Укладочные принадлежности. Подготовка рабочего места для укладки в классе и в полевых условиях. Осмотр и подготовка парашюта для укладки. Правила укладки основного парашюта. Поэтапная укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта. Порядок внешнего осмотра парашюта после укладки. Подгонка подвесной системы по росту. Оформление документации на укладку парашюта.

Второе занятие (2 ч). Изучение правил укладки запасного парашюта. Подготовка рабочего места для укладки парашюта. Осмотр и подготовка парашюта к укладке Поэтапная укладка парашюта. Контроль за укладкой парашюта. Порядок внешнего осмотра парашюта после укладки. Оформление документации на укладку парашюта. Правила присоединения запасного парашюта к основному.

Третье занятие (4 ч). Совершенствование навыков в укладке основного и запасного парашютов.

Подготовка рабочего места к укладке парашютов. Осмотр и подготовка парашютов к укладке.

Поэтапная укладка основного и запасного парашютов. Присоединение запасного I парашюта к основному. Подгонка подвесной системы. Проверка парашютов в "козлах". Оформление документации. Пломбирование парашютов.

Тема 4. Теоретические основы прыжка с парашютом

Воздушная среда, падение тел и сопротивление воздуха. Процесс раскрытия парашюта, парашютирование, снижение на одном и двух куполах, скольжение. Влияние ветра на относ. Факторы, влияющие на приземление парашютиста.

Тема 5. Парашютные страхующие приборы

Назначение, принцип действия и общая характеристика парашютных приборов типа ППК-У.

Допустимые пределы срабатывания прибора по шкале времени и шкале высот. Устройство прибора. Основные части прибора и их назначение. Устройство основных частей прибора.

Устройство часового механизма и анероидной коробки. Проверка исправности прибора. Правила хранения и сбережения прибора. Правила монтирования прибора на основной парашют.

Тема 6. Правила передвижения по аэродрому Правила разбивки старта на площадке. Обозначение взлетной и посадочной полос днем и ночью. Места выруливания воздушного судна для взлета и отруливания с взлетно-посадочной полосы.

Места сосредоточения парашютистов на аэродроме. Правила движения по аэродрому и меры безопасности. Действия парашютистов в случае приземления на взлетно-посадочную полосу.

Тема 7. Ознакомление с воздушным судном

Основные части воздушного судна и их назначение. Физические основы полета воздушного судна. Правила подхода к воздушному судну. Порядок размещения парашютистов в воздушном судне. Очередность прыжков.

Правила отделения от воздушного судна. Сигналы, подаваемые экипажем для парашютистов.

Тема 8. Отработка на земле элементов прыжка с парашютом

Задание 1. Изготовка к прыжку и отделение от воздушного судна (4 ч).

Правила посадки в воздушное судно, поведение парашютистов в воздушном судне, сигналы, команды, подаваемые во время полета, правила изготовки к прыжку по команде "Приготовиться" (правая рука на вытяжном кольце основного парашюта продевается через страхующую резинку, а кисть левой руки накладывается на кисть правой).

Правила отделения от воздушного судна по команде (сигналу) "Прыжок" и порядок перемещения в воздушном судне очередного парашютиста к проему двери (рампе) по этой команде.

Действия после отделения от воздушного судна: отсчет времени в уме (произношением цифр 521, 522, 523) и выдергивание после этого вытяжного кольца основного парашюта.

Задание 2. Действия парашютиста в воздухе (6 ч). Отработка действий парашютистов после отделения от воздушного судна и выдергивания вытяжного кольца основного парашюта (тренировка в подвесных системах на стапелях):

- осмотр купола парашюта;
- круговой осмотр (нет ли поблизости парашютистов);
- заправка подвесной системы;
- ориентирование в воздухе и определение направления сноса;
- развороты в подвесной системе лицом по ветру (сносу);
- правильное положение ног для приземления;
- действия при сближении снижающихся парашютистов и при опасности столкновения.

В результате проведения занятий добиться полного усвоения и отработки твердых навыков в действиях парашютиста в воздухе.

Задание 3. Техника приземления парашютиста (4 ч). Краткое повторение вопросов предыдущего занятия. Подготовка к приземлению. Положение ног и корпуса парашютиста в момент приземления при различной скорости ветра. Основные элементы приземления:

- подскоки с приземлением на полную ступню сведенных вместе полусогнутых в коленях ног;
- прыжки с трамплина высотой 1, 1,5 и 2 м.;
- падение на бок полуперекатом с поднятыми вверх руками.

Характерные ошибки при приземлении, правила приземления на препятствия, правила приводнения.

Задание 4. Действия парашютиста в особых случаях (4 ч). На занятиях проводится тренировка в раскрытии запасного парашюта (макета) в подвесных системах на стапелях и отрабатываются:

- отсчет времени, потребного для раскрытия парашюта, с вводными на случай полного отказа основного парашюта;

- действия парашютиста при зависании за воздушным судном, при попадании ног в стропы, при приземлении на препятствия, в случае опасности схождения (столкновения) с другими парашютистами при снижении;

- навыки по осмотрительности в воздухе и контролю за высотой.

Задание 5. Отработка на тренажере, комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом (4 ч).

На занятиях отрабатываются в комплексе: отделение от самолета, имитация стабилизации 3 сек. и ручного раскрытия парашюта, осмотр купола, круговая осмотрительность, заправка подвесной системы, ориентировка, опробование разворотов на подвесной системе, изготовка к приземлению, приземление.

Тема 9. Закон РУз о всеобщей воинской обязанности Конституция РУз о службе в Вооруженных Силах Республики Узбекистан.

Закон РУз о всеобщей воинской обязанности и его значение для дальнейшего укрепления обороноспособности страны. Основные положения Закона. Порядок прохождения воинской службы. Требования Закона о подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах РУз. Права, обязанности и ответственность военнослужащих и военнообязанных.

Тема 10. Защита Отечества, служба в Вооруженных Силах - высокая почетная обязанность граждан Республики Узбекистан.

Историческая необходимость защиты Отечества и создание армии. Дальнейшее развитие теоретических положений о защите Отечества в современных условиях.

Деятельность ФПСУ - практическое претворение в жизнь единства армии и народа. Быть всегда готовым к защите Родины - долг каждого человека.

Воинская служба в рядах Вооруженных Сил РУз - почетная обязанность граждан Республики Узбекистана.

Р а з д е л в т о р о й

ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТОМ

Указаний по выполнению прыжков

1. Допуск к прыжкам с парашютом производится после прохождения обучаемыми первого раздела в полном объеме и сдачи зачетов с оценкой не ниже "хорошо".

2. При выполнении прыжков по данной программе нож из снаряжения парашютистов изымается.

Во избежание потерь вытяжных колец, разрешается крепление их на руке с помощью ранцевых резинок.

3. Отделение от воздушного судна производится "солдатиком" в группировки. Положение рук парашютиста следующее: правая рука держит вытяжное кольцо основного парашюта, кисть левой руки накладывается на кисть правой.

Перечень упражнений

№ упр	Наименование упражнения	Кол-во прыжков
1	Прыжок со стабилизацией падения	3
	ИТОГО:	3

П р о г р а м м а 9

ПОДГОТОВКА УКЛАДЧИКОВ (РИГГЕРОВ) ПАРАШЮТОВ

Программа состоит из 5 тем теоретической подготовки. Выполнение прыжков не предусматривается. Основная цель программы - изучение парашютов и их укладки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в парашютном классе, оборудованном учебными и наглядными пособиями.

К проведению занятий привлекаются наиболее опытные спортсмены и инструкторы-парашютисты

2. При изучении тем данной программы руководствоваться методическими указаниями к аналогичным темам программы 3.

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование тем	Кол-во прыжков
1	Развитие парашютизма в нашей стране	1
2	Назначение и устройство парашютов	10
3	Укладка и эксплуатация парашютов	16
4	Парашютные страхующие и кислородные приборы	2
5	Правила передвижения по аэродрому	1
	Экзамен	2
	Итого:	32

Содержание тем.

Тема 1. Развитие парашютизма в нашей стране

Авиационный парашют - русское изобретение. Зарождение и развитие массового парашютного спорта. Достижения узбекских парашютистов. Применение парашюта в авиации, космонавтике, в военном деле и народном хозяйстве.

Тема 2. Назначение и устройство парашютов

Типы парашютов и их назначение. Устройство основного и запасного парашютов. Назначение, тактико-технические данные, принцип действия и конструкция основного и запасного парашютов. Взаимодействие частей при раскрытии парашюта. Устройство спасательного парашюта.

Тема 3. Укладка и эксплуатация парашютов

Принадлежности для укладки парашютов. Организация укладки парашютов. Осмотр парашюта перед укладкой. Правила укладки парашютов в классе и в полевых условиях. Укладка основного парашюта для выполнения прыжков.

Укладка запасного парашюта. Монтаж запасного парашюта на основном. Укладка спасательного парашюта. Практические занятия по укладке парашютов. Правила эксплуатации парашютов. Ведение документации на парашюты.

Тема 4. Парашютные страхующие и кислородные приборы

Назначение, принцип действия и основные свойства приборов. Основные детали приборов.

Взаимодействие частей приборов. Частичная разборка и сборка страхующих приборов. Замена деталей из запасного комплекта. Монтаж приборов на парашют.

Тема 5. Правила передвижения по аэродрому

Требования к передвижению по аэродрому. Аэродромные знаки и их назначение. Разбивка старта для полетов и прыжков с парашютом. Обязанности лиц стартового наряда. Правила поведения на аэродроме и передвижения по нему.

П р о г р а м м а 1 0

ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНСТРУКТОРОВ-ПАРАШЮТИСТОВ

Программа состоит из 12 тем теоретической и наземной подготовки к прыжкам с парашютом.

Прыжки с парашютом в целях личного совершенствования общественные инструкторы-парашютисты выполняют по программам Сборника, соответствующим их уровню подготовки. К обучению по данной программе допускаются спортсмены не ниже второго разряда.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И НАЗЕМНАЯ ПОДГОТОВКА

Указания по проведению занятий

1. К проведению занятий привлекаются инструкторы по парашютно-десантной подготовке. Занятия проводятся по группам в парашютном классе и парашютном тренировочном городке. На занятиях используются учебные макеты парашютов, учебные макеты приборов раскрытия ранца, схемы, плакаты и тренажеры.

При изучении тем по методике обучения различным видам прыжков с парашютом дается глубокий анализ ошибок, нарушений и происшествий при производстве прыжков, особенно по причинам недоученности спортсменов и нарушения последовательности обучения.

2. В целях приобретения практических навыков инструктора-парашютиста, обучаемые должны пройти стажировку с опытными инструкторами-парашютистами по выполнению обязанностей выпускающего на борту воздушного судна, заместителя руководителя прыжков и дежурного по площадке приземления.

3. Допуск общественных инструкторов-парашютистов к обучению парашютистов разрешается приказом по парашютной организации только после изучения ими данной программы в полном объеме и сдачи экзамена.

Перечень тем и расчет часов

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Методика проведения занятий по изучению материальной части парашютов и парашютных приборов	3
2.	Методика проведения занятий по обучению укладке парашютов	3
3.	Методика проведения занятий по отработке на тренажерах парашютного тренировочного городка элементов прыжка с парашютом	5
4.	Методика проведения занятий по изучению теории прыжка и особых случаев при выполнении прыжка с парашютом	2
5.	Организация и проведение прыжков с парашютом	2
6.	Проверка готовности парашютистов к прыжку исправности парашютов и снаряжения	1
7.	Действия выпускающего на борту воздушного судна	1
8.	Организация укладки парашютов. Поэтапный контроль укладки парашютов	2
9.	Тренировка в укладке парашютов	2
10.	Изучение руководящих документов	4
11.	Составление плана и конспекта занятий	1
12.	Предупреждение травматизма при выполнении прыжков с парашютом	1
	Экзамен	2
	ИТОГО:	29

Содержание тем

Тема 1. Методика проведения занятий по изучению материальной части парашютов и парашютных приборов

Организация занятий, формы и методы занятий. Сочетание рассказа с показом. Требования, предъявляемые к парашютному классу.

Методика и последовательность изучения отдельных деталей парашютов и приборов. Процесс раскрытия основного парашюта. Характерные отказы материальной части парашютов и причины их вызывающие. Методика изучения парашютных страхующих и кислородных приборов. Монтаж приборов на парашют.

Методика использования учебных макетов парашютов и приборов, схем, чертежей и плакатов.

Тема 2. Методика проведения занятий по обучению укладке парашютов

Основные методы занятий по обучению приемам и выработке навыков в укладке парашютов. Оборудование укладочного стола.

Требования, предъявляемые к оборудованию рабочих мест при укладке парашютов вне помещения. Показ укладки парашютов. Правила и последовательность укладки парашютов.

Этапы укладки основного парашюта. Правила укладки запасного.

Подгонка парашюта по росту парашютиста. Заполнение формуляра парашюта. Разбор занятий по укладке парашютов.

Тема 3. Методика проведения занятий по отработке на тренажерах парашютного тренировочного городка элементов прыжка с парашютом

Оборудование парашютного тренировочного городка. Содержание и последовательность проведения занятий. Методика отработки элементов прыжка с парашютом на тренажерах.

Использование макета воздушного судна для отработки посадки в воздушное судно, размещения парашютистов и правил (очередности) выполнения прыжка. Изготовка к прыжку и отделение от воздушного судна.

Использование стапелей для тренировки в действиях парашютиста после раскрытия парашюта. Раскрытие запасного парашюта. Отработка на тренажере правил приземления.

Тема 4. Методика проведения занятий по изучению теории прыжка и особых случаев при выполнении прыжка с парашютом

Организация занятий. Подбор учебных и наглядных пособий. Методика изучения законов движения тел в воздухе. Процесс раскрытия парашюта: нагрузки и силы, возникающие при раскрытии парашюта. Методика расчета прыжка с парашютом

Особые случаи при выполнении прыжка с парашютом. Методика обучения последовательности действий парашютиста в особых случаях при выполнении прыжка с парашютом.

Тема 5. Организация и проведение прыжков с парашютом

Плановая таблица прыжков с парашютом. Выбор и подготовка площадки приземления.

Предварительная подготовка к прыжкам. Контроль готовности к прыжкам парашютистов, средств обеспечения и управления прыжками.

Медицинское и метеорологическое обеспечение прыжков с парашютом. Разбивка старта. Предпрыжковая подготовка. Проведение прыжков и меры безопасности. Руководство прыжками с парашютом. Обязанности должностных лиц при проведении прыжков:

- руководителя прыжков;
- дежурного по площадке приземления;
- дежурного врача (фельдшера) на площадке приземления;

Разбор организации и проведения прыжков.

Тема 6. Проверка готовности парашютистов к прыжку, исправности парашютов и снаряжения

Проверка состояния здоровья парашютиста. Обмундирование. Соответствие варианта раскрытия парашюта заданному. Состояние парашютов. Правильность монтажа обоих парашютов на парашютисте. Подгонка подвесной системы. Состояние замков КЗУ.

Проверка правильности установки данных на страхующих приборах основного и запасного парашютов. Проверка наличия и монтажа секундомера, высотомера и ножа.

Тема 7. Действия выпускающего на борту воздушного судна

Действия выпускающего перед посадкой и при посадке парашютистов в воздушное судно.

Размещение парашютистов в воздушном судне. Очередность прыжков. Зацепление карабинов. Место выпускающего в воздушном судне. Действия выпускающего по выполнению команд командира экипажа.

Тема 8. Организация укладки парашютов. Поэтапный контроль укладки парашютов

Оборудование места для укладки парашютов. Принадлежности для укладки.

Максимальное количество укладываемых в одной группе. Порядок использования принадлежностей для укладки в группе. Количество этапов и поэтапный контроль за укладкой парашютов. Оформление документации на укладку парашютов. Пломбирование парашюта и сдача его на хранение.

Тема 9. Тренировка в укладке парашютов

Подготовка мест для укладки парашютов. Принадлежности для укладки. Укладка тренировочных, запасных парашютов. Контроль укладки.

Тема 10. Изучение руководящих документов

Руководящими документами являются:

- Руководство по парашютной подготовке ФПСУ;
- Организационно-методические указания на учебный год;
- настоящий Сборник программ;

- приказы, директивы ФПСУ и другие документы, регламентирующие организацию и проведение прыжков с парашютом.

Тема 11. Составление плана и конспекта занятий

Обучаемые составляют конспект и план проведения занятий по одной из тем первого раздела программы 1 сначала под руководством инструктора-парашютиста, затем по одной - двум темам самостоятельно. Тему и срок ее разработки определяет инструктор-парашютист.

Тема 13. Предупреждение травматизма при выполнении прыжков с парашютом

Применение специальной обуви и защитных шлемов. Бинтование. Применение эластичных бинтов и повязок. Воздушные травмы и их предупреждение. Травмы при приземлении и их предупреждение.

Ч а с т ь в т о р а я

ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

ПРЫЖКОВ С ПАРАШЮТОМ

Указания к части второй

1. Часть вторая включает перечень упражнений прыжков с парашютом, их содержание и условия выполнения, методические указания по подготовке парашютистов к прыжкам и порядок выполнения упражнений.

2. Перечень упражнений прыжков с парашютом составлен с учетом сложности их выполнения по принципу: от простого к сложному.

Наименование упражнений, количество прыжков по ним и указания по их выполнению определены в каждой программе настоящего Сборника.

3. Перед каждым прыжковым днем проводится предварительная подготовка, на которой уясняются задание, теоретические вопросы прыжков и проводятся необходимые тренировки и занятия.

Переход спортсмена к освоению очередного упражнения производится только после полного усвоения предыдущего.

4. Спортивные разряды присваиваются при выполнении нормативных требований спортивной классификации на соответствующих соревнованиях.

5. Меры безопасности при выполнении прыжков с парашютом определены Руководством по парашютной подготовке ФПСУ. Особые меры безопасности, необходимые при выполнении отдельных упражнений, излагаются непосредственно в упражнениях.

Перечень упражнений

№ упр.	Наименование упражнения
1.	Прыжок со стабилизацией падения
2.	Прыжок с принудительным раскрытием парашюта
3.	Прыжок с принудительной расчеховкой ранца
4.	Прыжок на точность приземления
5.	Прыжок с ручным раскрытием парашюта
6.	Прыжок с задержкой в раскрытии парашюта 5 - 20с.
7.	Прыжок с задержкой, в раскрытии парашюта 30с и более.
8.	Групповой прыжок на точность приземления
9.	Прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении

10.	Прыжок на воду
11.	Показные прыжки с воздушного судна
12.	Одиночный прыжок на ограниченную площадку
13.	Групповой прыжок на ограниченную площадку
14.	Прыжок на планирование в свободном падении
15.	Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении
16.	Показательные групповые акробатические прыжки("пирамида", "крест", "звездочка", "капля")
17.	Прыжок с вымпелами (флагами)
18.	Прыжок с отцепкой купола в воздухе
19.	Прыжок на групповую парашютную акробатику
20.	Прыжок на купольную парашютную акробатику
21.	Прыжок с лыжей (скайсерфинг)
22.	Прыжок с кино(видео)камерой или с фотоаппаратом
23.	Прыжок ночью
24.	Двухместные системы
25.	Буксировка за самолетом или вертолетом
26.	Прыжок с пиротехникой
27.	Прыжок с воздушного шара
28.	Прыжок на отработку элементов свободного падения
29.	Прыжок на отработку манёвров в свободном падении
30.	Прыжок на отработку самостоятельного свободного падения
31.	Прыжок на отработку разворотов на 90 градусов в самостоятельном свободном падении
32.	Прыжок на отработку разворотов на 360 градусов в самостоятельном свободном падении
33.	Прыжок на отработку сальто в самостоятельном свободном падении
34.	Прыжок на отработку самостоятельного отделиения в сторону хвоста ВС, выполнения в свободном падении спиралей и сальто
35.	Прыжок на выполнение комплекса фигур одиночной акробатики и совершенствование навыков управления парашютом
36.	Прыжок на освоение элементов групповой акробатики
37.	Буксировка под куполом парашюта

Содержание упражнений

Упражнение 1. Прыжок со стабилизацией падения:

Цель: ознакомление (тренировка) обучаемых при прыжках с парашютом со стабилизацией падения, визуальным отыскиванием и выдергиванием кольца.

Условия выполнения:

- высота прыжка 600 м (стабилизация падения 3 сек.);
- высота прыжка 800 м (стабилизация падения 5 сек.);
- высота прыжка 1200 м (стабилизация падения 10 сек.);
- парашют - имеющий устройство для стабилизации;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности.

1. С целью выработки у спортсменов, впервые выполняющих прыжки, уверенности в безотказной работе парашютной техники и воспитания морально- психологической

готовности к их выполнению, организовать и проводить для них показательные прыжки на парашютах того же типа и вести индивидуальную разъяснительную работу.

2. Применять контровки, указанные в инструкции по эксплуатации парашюта.

3. Осуществлять контроль за монтажом на двухконусном замке петли вытяжного кольца, серьги страхующего прибора и наличие контровки.

4. Проверять надежность зацепления карабина.

Упражнение 2. Прыжок с принудительным раскрытием парашюта.

Цель: ознакомление (тренировка в прыжках) с принудительным раскрытием парашюта.

Условия выполнения:

- минимальная высота прыжка - 600 м;
- парашют - Д-1-5у, типа «крыло»;
- раскрытие парашюта - принудительное со стягиванием чехла с основного купола;

Меры безопасности:

1. Психологическую подготовку парашютистов, впервые выполняющих прыжки, проводить путем индивидуальной разъяснительной работы по надежности парашютной техники и проведения показательных прыжков на том же типе парашюта.

2. Контролировать соединение вытяжного фала с вершиной чехла купола, контровку, монтаж вытяжного фала и шланга на ранце парашюта.

3. Вести постоянную осмотрительность.

Упражнение 3. Прыжок с принудительной расчеховкой ранца.

Цель: подготовка парашютиста к ручному раскрытию парашюта.

Условия выполнения:

- минимальная высота прыжка - 900 м;
- парашют - учебно-тренировочный (типа Д-1-5у);
- раскрытие парашюта - принудительная расчеховка ранца;
- на парашюте устанавливается имитационное кольцо ручного раскрытия.

Меры безопасности:

1. Контроль за монтажом вытяжного парашюта (отсутствие шпильки в ШВП и не приконтрен ли ШВП к ранцу) и вытяжного фала.

2. Постоянное ведение осмотрительности.

Упражнение 4. Прыжок на точность приземления.

Цель: отработка техники выполнения прыжка на точность приземления.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 800 - 1200 м;
- парашют - учебно-тренировочный (типа Д-1-5у) или
- спортивный (типа Т-4, УТ-15, или типа «крыло»);
- раскрытие парашюта - ручное или принудительное, или с расчеховкой ранца.

Меры безопасности:

- Контроль за соответствием типа парашюта и варианта его раскрытия запланированному по плановой таблице.

- Наличие и включение в работу страхующих приборов на основном или запасном парашютах.

- Контроль за монтажом вытяжных парашютов и вытяжного фала.

- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов.

- Постоянное ведение осмотрительности.

- Выпускающему запрещать прыжок спортсмену при грубых ошибках самостоятельного расчета точки отделения.

Упражнение 5. Прыжок с ручным раскрытием парашюта.

Цель: дать тренировку в выполнении прыжков с ручным раскрытием парашюта. **Условия выполнения:**

- высота прыжка - 900-1000м;
- парашют - учебно-тренировочный (типа Д-1-5У) или "спортивный (типа Т-4);

- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжного парашюта (отсутствие шпильки в ШВП и не приконтрен ли ШВП к ранцу) и вытяжного фала.
- Включение страхующего прибора на основном парашюте.
- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Постоянное ведение осмотрительности.

Упражнение 6. Прыжок с задержкой в раскрытии парашюта 5-20 сек.

Цель: обучить спортсменов управлению телом в свободном падении и дать тренировку в выполнении элементов прыжка на точность приземления.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 1000м - задержка 5 сек;
- высота прыжка - 1200м - задержка 10 сек;
- высота прыжка - 1500 м - задержка 15 сек;
- высота прыжка - 1800м - задержка 20 сек;
- парашют - учебно-тренировочный (типа Д-1-5у) или спортивный (типа Т-4, УТ-15, или типа «крыло»);
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

1. Контроль за монтажом вытяжного парашюта и вытяжного фала.
2. Включение страхующих приборов на основном или запасном парашютах.
3. Контроль за работой вытяжного парашюта, вывод вытяжного парашюта из затенения.
4. Постоянное ведение осмотрительности.

Упражнение 7. Прыжок с задержкой в раскрытии парашюта 30 сек.

Цель: отработка координации движений в свободном падении.

Условия выполнения:

- высота 2200 м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжных парашютов и вытяжного фала.
- Включение страхующих приборов.
- Немедленное раскрытие основного парашюта при невыходе из беспорядочного падения.
- Создание положения тела, благоприятного для открытия парашюта.
- Контроль за работой вытяжного парашюта.
- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Постоянное ведение осмотрительности.

Упражнение 8. Групповой прыжок на точность приземления.

Цель: отработка элементов группового прыжка на точность приземления.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 800-1200м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- открытие парашюта - ручное или принудительное (стягивание чехла, расчеховка ранца).

Меры безопасности:

- Контроль за исправностью и включением парашютных страхующих приборов.
- Контроль за исправностью секундомеров, высотометров.
- Точное выдерживание интервалов при отделении и времени задержки по секундомеру, высотометру.
- Осмотрительность в течение всего прыжка.

- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов подвесной системы.

Упражнение 9. Прыжок для отработки комплекса фигур в свободном падении

Цель: отработать комплекс фигур в свободном падении.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 1800-2200м;
- задержка - 20-30 сек;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжных парашютов и вытяжного фала.
- Исправность и включение страхующих приборов.
- Исправность снаряжения: секундомера, высотомера и ножа.
- Исправность замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Создание наивыгоднейшего положения тела для раскрытия основного парашюта и

контроль за отходом вытяжного парашюта.

- Осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 10. Прыжок с парашютом на воду.

Цель: тренировка в выполнении прыжка на воду.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 200 - 1200 м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - принудительное (стягивание чехла или расчековка ранца) или ручное.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжных парашютов и вытяжного фала.
- Исправность спасательных жилетов.
- Наличие на водоеме спасательных лодок.
- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов подвесной системы.

Упражнение 11. Показные прыжки с воздушного судна.

Цель: показать летному составу практическое покидание самолета (вертолета, планера) и работу спасательного парашюта.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 1000 м;
- задержка - 5 сек;
- парашют - спасательный в комплекте с запасным;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Четко действовать при отделении от воздушного судна и тем самым исключить зацепление снаряжением за детали в кабине воздушного судна и хвостовое оперение.

- Следить за исправностью и включением страхующего прибора.
- Строго соблюдать правила открытия основного парашюта.

Упражнение 12. Одиночный прыжок на ограниченную площадку.

Цель: отработка действий парашютиста при выполнении прыжка на ограниченную площадку приземления.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 800 - 1200 м;
- парашют - спортивный;
- раскрытие парашюта - любое, установленное для данного типа

Меры безопасности:

- Производить точный расчет и пристрелку прыжков.
- Отлично знать кроки площадки приземления и запасных площадок.

- Парашютисту быть готовым к действиям при приземлении на запасную площадку, в случае ошибки в расчете прыжка или применении запасного парашюта.

- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 13. Групповой прыжок на ограниченную площадку.

Цель: отработать действия парашютиста при выполнении группового прыжка на ограниченную площадку.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 800 - 1600 м;
- задержка - 0-20 сек;
- парашют - спортивный;
- раскрытие парашюта - любое, установленное для данного типа.

Меры безопасности:

- Производить точный расчет и пристрелку прыжков.
- Отлично знать кроки площадки приземления и запасных площадок.
- Парашютисту быть готовым к действиям при приземлении на запасную площадку, в случае ошибки в расчете прыжка или применения запасного парашюта.

- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 14. Прыжок на планирование в свободном падении.

Цель: подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 1600м;
- задержка - 20 сек;
- парашют - тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Следить за исправностью страхующих приборов и снаряжения: секундомера, высотомера, ножа.

- Быть готовым к действиям в особых случаях (при планировании над другим парашютистом, при сближении с другим парашютистом).

- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 15. Прыжок со схождением парашютистов в свободном падении

Цель: отработка действий парашютиста при выполнении прыжков со схождением в свободном падении и подготовительных элементов групповой акробатики.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 2000 м;
- задержка - 25 сек;
- высота расхождения парашютистов - не ниже 1200 м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Методические указания.

К выполнению прыжков по данному упражнению допускаются спортсмены, хорошо овладевшие управлением тела в свободном падении и освоившие упражнение 14.

Первые прыжки выполняются в паре с опытным спортсменом. Отделение от воздушного судна может производиться в паре. В процессе свободного падения спортсмены отрабатывают вхождение в захват и расхождение (рассоединение).

После освоения схождения спортсмены овладевают поочередно следующими маневрами:

- развороты одного парашютиста на 90 градусов с полным роспуском и последующим захватом руки и ноги;

- развороты одного парашютиста на 180 градусов с полным роспуском и последующим захватом ноги;

- развороты одного парашютиста на 360 градусов с полным роспуском и последующим захватом;

- из захвата "снежинка" переход в захват "сжатый аккордеон".

Спортсмены, успешно освоившие схождение в составе пары, допускаются к отработке схождения в составе трех и более человек.

Это упражнение является подготовительным для допуска к выполнению спортивных групповых акробатических прыжков.

Порядок выполнения.

Задание на прыжок определяет инструктор (тренер).

Отделение от воздушного судна производится по команде выпускающего (летчика). В свободном падении выполняют поставленную задачу. За 10 сек. до окончания времени задержки на высоте не ниже 1200 м спортсмены расходятся и открывают основные парашюты.

Высота раскрытия парашютов должна быть не ниже 800 м.

Меры безопасности:

- Контроль исправности и включение страхующих приборов перед отделением от воздушного судна путем выдергивания гибких шпилек вытяжными фалами или вручную.

- Соблюдение оптимальных скоростей сближения.

- Контроль времени свободного падения и своевременная команда на расхождение.

- Ведение осмотрительности в течение всего прыжка.

- Четко знать порядок расхождения и открытия парашютов.

Упражнение 16. Показательные групповые акробатические прыжки ("пирамида", "крест", "звездочка", "капля").

Цель: подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- в состав каждой фигуры входит не более четырех человек ("капля" - двое);
- минимальная высота для фигур: "пирамида" - 1600 м (задержка 20 сек.); "крест", "звездочка" - 2000 м (задержка 25 сек.); "капля" - 1000 м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное (1-й парашют на "капле" с принудительным стягиванием чехла).

Методические указания.

При проведении занятий по наземной подготовке к прыжкам со спортсменами отрабатываются следующие вопросы:

- изготовка и отделение от воздушного судна;

- контроль времени задержки и высоты расхождения;

- фиксирование фигуры в горизонтальном положении;

- способ расхождения;

- действия в особых случаях.

В заключение подготовки проводится розыгрыш прыжка. Особое внимание следует обратить на расхождение парашютистов и раскрытие парашюта.

Расхождение парашютистов начинать за 10 сек. до раскрытия парашюта. Старший группы подает команду на расхождение кивком головы и личным примером. Спортсмены по этой команде отпускают друг друга и расходятся по заданной схеме. Способ расхождения устанавливается перед прыжком. Может задаваться направление расхождения каждому спортсмену по земным ориентирам ("пирамида"), можно расходиться в стороны, противоположные своему падению в группе ("крест", "звездочка").

Парашютист, увидевший под собой после расхождения другого парашютиста, должен немедленно раскрыть свой парашют.

"Капля" выполняется двумя спортсменами.

При подготовке к прыжку отработать захват, отделение от воздушного судна, контроль времени и высоты снижения.

В одном заходе при прыжках с самолета Ан-2 может быть до пяти "капель". Отсоединение "капель" выполняется по команде старшего в группе или с земли (если шлемы парашютистов радиофицированы).

Высота и время задержки устанавливается перед прыжком. В любом случае раскрытие парашюта должно быть обеспечено на высоте не ниже 700 м.

Порядок выполнения.

Отделение группы по команде выпускающего (летчика).

В свободном падении фиксируют заданную фигуру.

За 10 сек. до окончания времени задержки расходятся и раскрывают парашюты.

При выполнении "капли" отделение каждой пары производится через 2-3 сек. Затем оба парашютиста снижаются на одном парашюте до команды старшего группы (или с земли).

По команде "капли" одновременно освобождаются от захвата и падают в свободном падении 5-10 сек. и открывают парашюты.

Меры безопасности:

- Тщательно готовить парашюты и снаряжение перед прыжком.
- Контролировать исправность и включать фалом или вручную перед отделением страхующие приборы.
- Контролировать исправность замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Отработать действия парашютиста в случае не сбора или распада группы.
- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 17. Прыжок с вымпелами (флагами).

Цель: подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 1200м;
- задержка в раскрытии парашюта – 5-10 сек;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Проверять исправность страхующих приборов, снаряжения (секундомера, высотомера, ножа, флагов) и замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- При возникновении неисправностей с флагом (вымпелом) немедленно освободиться от него, выдержать время задержки и раскрыть парашют.

Упражнение 18. Прыжок с отцепкой купола в воздухе.

Цель: подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 1300м;
- задержка - 10 сек. (при отцепке дополнительного купола на высоте 1000 м);
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Проверять исправность страхующего прибора, снаряжения (ножа, секундомера, высотомера) и замков отцепки свободных концов подвесной системы основного и дополнительного парашютов.
- При возникновении неисправностей на дополнительном парашюте немедленно отсоединить его и открыть основной парашют.

Упражнение 19. Прыжки на групповую парашютную акробатику.

Цель: овладение навыками построения фигур в свободном падении, умение маневрировать в группе и отдельными группами.

Условия выполнения:

- состав группы - 2, 4, 8 и более человек;
- высота прыжка (минимальная) - для 2-х человек - 1600 м;
4-х человек - 2000 м;
8 и более - 3000 м;
- парашюты - учебно-тренировочные или спортивные;
- раскрытие парашюта - ручное;

- включение страхующего прибора - гибкой шпилькой на борту летательного аппарата без применения вытяжной веревки.

Меры безопасности:

- В каждой группе должно быть минимум два сигнализатора высоты или высотомера.
- Проверить исправность страхующего прибора, снаряжения (ножа, высотомера или сигнализатора высоты), замков отцепки свободных концов подвесной системы основного парашюта.

- Соблюдение оптимальной скорости перемещения и сближения в подгруппах.
- Контроль в свободном падении за напарниками и их матчастью.
- Особое внимание обратить на контроль высоты и времени расхождения.
- Расхождение осуществлять разворотом на 180 градусов от фигуры с обязательным планированием.

- Раскрытие парашюта на заданной высоте.
- Перед раскрытием парашюта обязательно давать отмашку руками.

Упражнение 20. Прыжки на купольную парашютную акробатику.

Цель: овладение навыками управления парашюта (типа крыло), построение фигур из парашютов, умение маневрировать парашютами (как в подгруппе, так и отдельно), умение производить ротацию в группе.

Условия выполнения:

- состав группы - 2 и более человек;
- высота прыжка (минимальная) - 1200 м;
- высота прекращения перестроений (минимальная) - 600м;
- парашюты - спортивные типа "крыло";
- раскрытие парашюта - ручное;
- включение страхующего прибора - гибкой шпилькой на борту летательного аппарата без применения вытяжной веревки (возможно выполнение прыжков без установки страхующего прибора).

Меры безопасности:

- В каждой группе должно быть минимум два сигнализатора высоты или высотомера.
- Каждый парашютист должен иметь стропорез.
- На одежде и парашютном снаряжении не должно быть крючков, за которые может произойти зацепление.

- Проверка исправности снаряжения (высотомера или сигнализатора высоты), страхующего прибора, замков отцепки свободных концов подвесной системы основного парашюта.

- Контроль в процессе прыжка за состоянием парашютов у всех участников прыжка.
- Построение фигур выполнять строго по плану, составленному перед прыжком.
- Особое внимание обратить на контроль высоты прекращения перестроений и начала роспуска фигуры.

- В случае ненормальной работы хотя бы одного из куполов - работу немедленно прекратить и произвести роспуск фигуры.

- В случае невозможности роспуска фигуры из-за неисправности одного из куполов - принять меры для безопасного приземления всех участников прыжка.

Упражнение 21. Прыжок с лыжей (скайсерфинг).

Цель: отработать комплекс фигур в свободном падении с лыжей.

Условия выполнения:

- высота прыжка - 2000 - 4000 м;
- задержка - 25 - 50 сек;
- парашют - спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное;
- включение страхующего прибора - гибкой шпилькой на борту летательного аппарата без применения вытяжной веревки.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжного парашюта.
- Исправность и включение страхующего прибора.
- Исправность снаряжения: секундомера, высотомера или сигнализатора высоты, ножа, крепление лыжи и системы ее отцепки.
- Исправность замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Создание наивыгоднейшего положения тела для раскрытия основного парашюта.
- Осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 22. Прыжок с кино(видео)камерой или фотоаппаратом.

Цель: отработка действий парашютиста с дополнительным техническим оборудованием на защитном шлеме или на теле парашютиста в свободном падении.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 1100м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - ручное;
- включение страхующего прибора - гибкой шпилькой на борту летательного аппарата без применения вытяжной веревки.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжного парашюта.
- Исправность и включение страхующего прибора.
- Исправность снаряжения: секундомера, высотомера или сигнализатора высоты, ножа, крепление кино(видео)камеры или фотоаппарата на защитном шлеме или на теле парашютиста.
- Исправность замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Создание наивыгоднейшего положения тела для раскрытия основного парашюта.
- Осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 23. Прыжок ночью.

Цель: отработка действий парашютиста в ночных условиях.

Условия выполнения:

- высота прыжка (минимальная) - 400 м;
- парашют - учебно-тренировочный или спортивный;
- раскрытие парашюта - любое.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом вытяжного парашюта.
- Исправность и включение страхующего прибора.
- Исправность снаряжения: высотомера, ножа, крепление фонарика.
- Исправность замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Осмотрительность в течение всего прыжка

Упражнение 24. Прыжок на двухместной парашютной системе типа «Тандем»

Цель: Оработка действий парашютиста при выполнении прыжка на парашюте типа «крыло».

Условия выполнения:

высота прыжка (минимальная) 1500;
парашют спортивный;
Раскрытие парашюта - любое, установленное для данного типа.

Меры безопасности:

- Контроль за монтажом стабилизирующего парашюта.
- Контроль за креплением обучаемого парашютиста к основной парашютной системе.
- Контроль за исправностью замков отцепки свободных концов подвесной системы.
- Постоянное ведение осмтрительности на протяжении всего прыжка.
- Выпуск стабилизирующего парашюта только при стабильном падении.
- Быть готовым к действиям в особых случаях.

Упражнение 25. Буксировка парашютиста на фале за самолетом (вертолетом).

Цель: Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- выпуск парашютиста из воздушного судна производится на минимальной скорости на высоте 1000-1200м;
- буксировка выполняется с обязательным демонтажем страхующего прибора;
- парашют - спортивный;
- раскрытие парашюта ручное.

Меры безопасности:

- Следить за исправностью снаряжения: (высотомера, ножа.)
- Следить за исправностью буксировочного фала и замка отцепки на буксировочном фале.
- Быть готовым к действиям в особых случаях.
- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.
- Минимальная высота прыжка 800 -1200м.

Упражнение 26. Прыжок с пиротехникой.

Цель: Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

высота прыжка (минимальная) 1200м;

парашют - спортивный;

раскрытие парашюта - ручное.

Меры безопасности:

- Проверять исправность страхующих приборов, снаряжения (секундомер, высотомер, нож, крепление пиротехники).
- Контроль за замками отцепки.
- При отказе работы пиротехники, отключить блок питания и закрепить пиротехнику на подвесной системе.
- Вести осмотрительность в течение всего прыжка.

Упражнение 27. Прыжок с воздушного шара.

Цель: Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Условия выполнения:

- высота прыжка от 400 - 2500м;

- парашют - учебно-тренировочный, спортивный, спасательный;

- раскрытие парашюта - принудительное, ручное.

Меры безопасности:

- Проверять исправность страхующих приборов, снаряжения (секундомер, высотомер, нож.)
- Контроль за замками отцепки.
- Размещение в корзине (не мешать экипажу при работе с арматурой)
- Прыжок совершать при заданной высоте и на холодном спуске.
- Постоянное ведение осмотрительности в течение всего прыжка.
- Подбор площадки приземления с воздуха в случае приземления вне аэродрома.

Упражнение 28 Прыжок на отработку элементов свободного падения

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с данной парашютной системой.

Высота: 2000 – 3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: обучить отделению от ВС, контролю за положением тела в свободном падении, контролю высоты, имитации и самостоятельному открытию парашюта на заданной высоте, управлению куполом и приземлению.

Указания по выполнению

Прыжки выполняются при наличии радиосвязи инструктора с обучаемым парашютистом (после 10 прыжков разрешается выполнять задание без радиосвязи).

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с двумя инструкторами. Особое внимание обучаемого обратить на правильную изготовку и отделение от ВС, четкое выдерживание заданного положения тела до раскрытия парашюта.

Контроль направления относительно земли, проверку положения тела и контроль высоты студент-парашютист осуществляет на протяжении всего прыжка.

Во время свободного падения студентом-парашютистом производится три раза имитация раскрытия основного парашюта.

Перед раскрытием парашюта на высоте 1500 м студент-парашютист должен выполнить сигнал «отмашка» и сохранить положение прогиба тела.

После наполнения купола парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его наполнение, устойчивость и управляемость. Осмотреться вокруг, определить свое местонахождение относительно аэродрома, направление снижения. Управляя куполом с помощью строп управления, строить заход к месту вероятного приземления, выполнить развороты влево и вправо на 90, 180, 360 градусов в соответствии с намеченным планом.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления в заданном районе.

Вести круговую осмотрительность во время снижения. На высоте 100 м развернуться против ветра и приготовиться к приземлению. Приземление производится строго против ветра.

При разборе прыжка первоначально студент-парашютист рассказывает все свои действия по совершенному прыжку, после чего получает замечания (рекомендации) инструкторского состава, далее разбор прыжка проводится по воздушной видеосъемке.

Упражнение № 29 Прыжок на отработку манёвров в свободном падении

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000 – 3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: закрепление навыков контроля высоты и самостоятельного раскрытия основного парашюта на заданной высоте, освоение движения вперед и назад в свободном падении, совершенствование навыков управления куполом и приземления.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с двумя инструкторами. Особое внимание обучаемого обратить на правильную изготовку и отделение от ВС, четкое выдерживание заданного положения тела до раскрытия парашюта.

Контроль направления относительно земли, проверку положения тела и контроль высоты студент-парашютист осуществляет на протяжении всего прыжка.

Во время свободного падения студентом-парашютистом производится три раза имитация раскрытия основного парашюта.

Выполнение разворотов и движение вперед группой производится с обязательной фиксацией и контролем высоты.

Перед раскрытием парашюта на высоте 1500 м студент-парашютист должен выполнить сигнал «отмашка» и сохранить положение прогиба тела.

После наполнения купола парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его наполнение, устойчивость и управляемость. Осмотреться вокруг, определить свое местонахождение относительно аэродрома, направление снижения. Управляя куполом с помощью строп управления, строить заход к месту вероятного приземления, выполнить развороты влево и вправо на 90, 180, 360 градусов в соответствии с намеченным планом.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления в заданном районе.

Вести круговую осматрительность во время снижения. На высоте 100 м развернуться против ветра и приготовиться к приземлению. Приземление производится строго против ветра.

При разборе прыжка первоначально студент-парашютист рассказывает все свои действия по совершенному прыжку, после чего получает замечания (рекомендации) инструкторского состава, далее разбор прыжка проводится по воздушной видеосъемке.

Упражнение № 30 Прыжок на отработку самостоятельного свободного падения

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: освоение самостоятельного свободного падения, закрепление навыков самостоятельного открытия основного парашюта на заданной высоте, управления куполом и приземления.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с двумя инструкторами. После отделения студент-парашютист производит имитацию раскрытия основного парашюта, затем инструктора поочередно отпускают студента. Во время свободного падения студентом-парашютистом производится три раза имитация раскрытия основного парашюта под контролем находящихся рядом инструкторов.

Перед самостоятельным раскрытием основного парашюта на высоте 1500 м студент-парашютист должен выполнить сигнал «отмашка» и сохранять положение прогиба тела.

После наполнения купола парашюта парашютист должен осмотреть купол и проверить его наполнение, устойчивость и управляемость. Осмотреться вокруг, определить свое местонахождение относительно аэродрома, направление снижения. Управляя куполом с помощью строп управления, строить заход к месту вероятного приземления, выполнить развороты влево и вправо на 90, 180, 360 градусов в соответствии с намеченным планом.

За студентом-парашютистом ведётся наблюдение, и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

Вести круговую осмотрительность во время снижения. На высоте 100 м развернуться против ветра и приготовиться к приземлению. Приземление производится строго против ветра.

Упражнение № 31 Прыжок на отработку разворотов на 90 градусов в самостоятельном свободном падении

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: выполнение управляемых разворотов на 90^0 , выполнение движения вперёд, самостоятельного раскрытия основного парашюта на заданной высоте, приземление в пределах 100 м от цели.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с одним инструктором.

Парашютист выполняет развороты в свободном падении на 90 градусов, движение вперёд. Выполнение разворотов осуществляется с обязательной фиксацией и контролем высоты после каждого элемента. Выполнение движения вперед осуществляется в направлении инструктора. Выполнение всех маневров прекращается на высоте 1800 м.

Раскрытие парашюта производится на высоте 1500 м.

После открытия парашюта парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м приготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 32 Прыжок на отработку разворотов на 360 градусов в самостоятельном свободном падении

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота, скорость: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: выполнение управляемых разворотов на 360 градусов, движения вперёд, самостоятельного раскрытия основного парашюта на заданной высоте, приземления в пределах 100 м от цели.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с одним инструктором. Парашютист обеспечивает положение прогиба тела.

Студент-парашютист выполняет развороты в свободном падении на 360 градусов, движение вперёд. Выполнение разворотов осуществляется с обязательной фиксацией и контролем высоты после каждого элемента. Выполнение движения вперед осуществляется в направлении инструктора. Выполнение всех маневров прекращается на высоте 1700 м.

Раскрытие парашюта производится на высоте 1500 м.

После открытия парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение, и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м подготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 33 Прыжок на отработку сальто в самостоятельном свободном падении

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: отработать самостоятельное отделение, стабильное падение, выполнение заднего сальто, горизонтальной разбежки, самостоятельного раскрытия основного парашюта на заданной высоте, уверенное приземление в пределах 50 м от цели.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится с одним инструктором без контакта с ним, парашютист обеспечивает правильное положение тела.

После показательного выполнения инструктором сальто студент-парашютист два раза выполняет заднее сальто с обязательной фиксацией, контролем направления и высоты после каждого элемента. Затем студент-парашютист разворачивается на 180 градусов и выполняет движение вперёд в сторону от инструктора (манёвр «разбежка») в течение 3-5 секунд. Выполнение сальто прекращается до высоты 2000 м, остальных маневров – до 1500 м.

Раскрытие парашюта производится на высоте не менее 1200 м.

После открытия парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение, и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м приготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 34 Прыжок на отработку самостоятельного отделения в сторону хвоста ВС, выполнения в свободном падении спиралей и сальто

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: отработка самостоятельного отделения от ВС, выполнение переднего и заднего сальто, разворотов на 360 градусов, горизонтальной разбежки, самостоятельного раскрытия основного парашюта на заданной высоте, уверенное приземление в пределах 50 м от цели.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится самостоятельно в сторону хвоста ВС.

После отделения парашютист под контролем находящегося рядом инструктора выполняет переднее сальто, заднее сальто, развороты на 360 градусов вправо и влево, разбежку. Все фигуры выполняются с обязательной фиксацией, контролем направления и высоты после каждого элемента. Выполнение сальто прекращается до высоты 2000 м, остальных маневров – до 1500 м.

Раскрытие парашюта производится на высоте не менее 1200 м.

После открытия парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м приготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 35 Прыжок на выполнение комплекса фигур одиночной акробатики и совершенствование навыков управления парашютом

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло», площадь основного парашюта соответствует весу обучаемого.

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Цель: совершенствование навыков выполнения манёвров одиночной акробатики, горизонтальной разбежки, контроля высоты, управления парашютом на точность приземления.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится по одному из отработанных способов.

После отделения студент-парашютист выполняет переднее сальто, заднее сальто, развороты на 360 градусов вправо и влево, разбежку. Все фигуры выполняются с обязательной фиксацией, контролем направления и высоты после каждого элемента. Выполнение сальто прекращается до высоты 2000 м, остальных маневров – до 1500 м.

Раскрытие парашюта производится на высоте не менее 1000 м.

После открытия парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение, и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м подготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 36 Прыжок на освоение элементов групповой акробатики

Тип парашюта: учебно-тренировочный или специальная студенческая парашютная система типа «Крыло».

Тип ВС: предназначенное для десантирования с парашютами данного типа.

Высота: 2000-3900 м.

Скорость: в соответствии с РЛЭ ВС и инструкцией по эксплуатации парашютной системы.

Ветер у земли: не более 8 м/сек.

Прыжок выполняется с одним инструктором.

Цель: ознакомление с техникой перемещения в свободном падении, получение знаний и навыков безопасного подхода, знаний об изменении скорости падения и комбинировании с другими манёврами, техникой безопасности при выполнении прыжков групповой акробатики.

Указания по выполнению

Отделение студента-парашютиста от ВС производится в паре с инструктором. Порядок отделения по усмотрению инструктора.

Задание № 1. Отработка студентом-парашютистом действий на изменение вертикальной скорости в свободном падении.

В свободном падении инструктор сохраняет постоянную вертикальную скорость, удобную для обучаемого, смещаясь по горизонту, являясь «базой» для работы обучаемого.

Задание № 2. Отработка студентом отхода – подхода в свободном падении.

Задание № 3. Отработка студентом маневрирования в свободном падении.

Выполнение упражнений прекращается до высоты 1200 м. Перед раскрытием выполняется разбежка и «отмашка». Раскрытие парашюта производится на высоте не менее 1000 м.

После открытия парашюта студент-парашютист должен осмотреть купол и проверить его устойчивость и управляемость, осмотреться вокруг, определить свое место относительно аэродрома, направление снижения, место и направление вероятного приземления.

За каждым студентом-парашютистом ведётся наблюдение и при необходимости вносятся корректировки по радиостанции на управление куполом и для приземления парашютиста-студента в заданном районе.

На этапе снижения вести круговую осмотрительность. С высоты 100 м приготовиться к приземлению, приземление производить строго против ветра.

Упражнение № 37 Буксировка под куполом парашюта

Тип парашюта: подъемно-буксировочная система специального назначения (ПБС).

Тип буксирующего средства:	наземное – снегоход, мотоцикл, лебедка;
	водное – катер, гидроцикл;
	буксировка вручную.

Цель: ознакомить обучаемого с особенностью полёта на парашютной буксировочной системе, научить управлению парашютной системой, правилам приземления и приводнения.

Указания по выполнению

Буксировка с ПБС выполняется на площадках, обеспечивающих безопасное приземление (приводнение).

Буксировка выполняется при скорости ветра у земли не более 8 м/с. Для проведения буксировок необходима команда из 2-х человек: водитель буксира и выпускающий.

Выпускающий помогает парашютисту одеться, подсоединиться к куполу и буксировочному тросу, раскладывает купол и контролирует правильность действий. Водитель буксира осуществляет буксировку, выполняя команды выпускающего.

При старте с берега и буксировке над сушей парашютист обязательно экипируется защитным шлемом. При буксировке над водой парашютист ПБС обязательно экипируется индивидуальным спасательным плавательным средством.

После старта и набора высоты парашютист заправляет круговую лямку подвесной системы под бёдра для удобства размещения в процессе буксировки.

Для прекращения буксировки парашютист подаётся сигнал выпускающему с помощью ножницеобразных движений ног.

Приземление парашютиста производится против ветра, при окончании буксировки буксир плавно сбрасывает скорость.

После приводнения парашютист должен освободиться от подвесной системы, расстегнув карабин грудной перемычки, если не удалось освободиться от подвесной системы, ожидать буксир.

**Нормативы оценок
техники выполнения элементов прыжка с парашютом**

Элементы прыжка	О ц е н к а		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1.	2.	3.	4.
Изготовка к отделению.	Правильная, без ошибок, полностью самостоятельная. Сразу же после команды	Правильная, с подсказками инструктора.	Правильная с помощью инструктора.
Отделение от воздушного судна.	Положение тела точно по заданию	Через 2-3 сек. после команды, отклонение продольной оси тела до 45 градусов в любую сторону от заданного положения.	Через 3-5 сек. после команды, с небольшим отталкиванием от самолета, отклонение продольной оси тела более 45 градусов в любую сторону от заданного положения.
Раскрытие парашюта	Правильное положение тела до полного раскрытия парашюта, выдергивание кольца с первого рывка.	Отклонение продольной оси тела в процессе раскрытия парашюта до 45 градусов в любую сторону, выдергивание кольца с первого рывка.	Отклонение продольной оси тела в процессе раскрытия парашюта более 45 градусов в любую сторону, выдергивание кольца со второго рывка.
Время задержки в раскрытии парашюта	До +/- 1 сек. от заданного	От -1 до +2 сек. от заданного.	От -1,5 до +3 сек. от заданного.
Действия парашютиста в воздухе после раскрытия парашюта	Сразу же после раскрытия парашюта осмотрел купол. Занял удобное положение на подвесной системе, опробовал управление куполом, скольжение и развороты на подвесной системе. Развернул купол в нужном направлении	Через 10-15 сек. после раскрытия парашюта осмотрел купол, опробовал управление куполом, развороты на подвесной системе. Развернул купол в нужном направлении.	То же по подсказке с площадки приземления.

Осмотритель- ность в воздухе и выполнение команд с земли.	Полная, выполняет команду с первой ее подачи, при сближении с парашютистом в воздухе реагирует правильно.	Не видит всех снижающихся рядом парашютистов, команды выполняет после повторного напоминания, при сближении с парашютистами в воздухе реагирует правильно.	Не видит всех снижающихся рядом парашютистов, на команды реагирует после неоднократного напоминания, при сближении с парашютистами в воздухе действует не четко.
Изготовка к приземлению.	Развернулся в плоскости ветра лицом по ветру, положение корпуса, ног и головы правильное.	Развернулся в плоскости ветра лицом по ветру с ошибкой ± 10 градусов, незначительные отклонения в положении корпуса, ног и головы.	Развернулся в плоскости ветра лицом по ветру с ошибкой ± 30 градусов, ошибки в положении корпуса, ног и головы незначительные, попытки нащупать ногами землю.
Приземление.	На соединенные вместе параллельно земной поверхности ступни обеих ног с последующим перекатом или мягким падением на бок.	На соединенные вместе параллельно земной поверхности ступни обеих ног с последующим жестким приземлением или падением на бок.	Жесткое приземление на пятки или носки (ноги слегка разведены) с падением вперед или назад.

Приложение 2

Учебный план проведения десятидневных сборов по подготовке парашютистов (перечень тем, упражнений и расчет часов) по дням

№ темы	Наименование темы и упражнения	Количество часов в день												
		Все - го	Дни											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом													
1.	История развития парашютизма в нашей стране	1											1	
2.	Материальная часть основного и запасного парашютов	7	3	3	1	-								

3.	Укладка основного и запасного парашютов	13	3		2	2			2	2	1	1
4.	Теоретические основы прыжка с парашютом	2		2								
5.	Парашютные страхующие приборы	2	2	-								
6.	Правила передвижения по аэродрому	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
7.	Ознакомление с воздушным судном	1	-	1								-
	Зачет по теоретической подготовке	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
8.	Отработка на земле элементов прыжка с парашютом в том числе:	24										
	-изготовка к прыжку и отделение от самолета	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
	-действия парашютиста в воздухе	6	-	-	3	1	-	1	1	-	-	-
	-техника приземления парашютиста	4	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-
	-действия парашютиста в особых случаях	4	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
	Отработка на тренажере, комплекса действий парашютиста при выполнении прыжка с парашютом	4	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-
Зачет по наземной подготовке	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	
9.	Закон РУз о всеобщей воинской обязанности	2									2	
10.	Защита Отечества, служба в Вооруженных силах РУз - высокая и почетная обязанность каждого гражданина Узбекистана	2										2
11.	<u>Прыжки с парашютом</u> Прыжок из воздушного судна со стабилизацией падения Разбор прыжков и подведение итогов	12	-	-	-	-	-	4	4	4	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1
ИТОГО:		74	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4

ЖУРНАЛ

учета парашютной подготовки

№п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Домашний адрес
1.			
2.			
3.			

Количество прыжков с парашютом	Специальное звание	Когда и кем присвоено	Примечание

ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ

Дата, посещаемость и успеваемость											

Дата и количество часов	Номер и наименование темы занятий	Роспись руководителя занятий

ЗАМЕЧАНИЯ И УКАЗАНИЯ ПРОВЕРЯЮЩИХ И СТАРШИХ НАЧАЛЬНИКОВ

Дата	Содержание замечаний и указаний	Подпись проверяющего

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	2
ЧАСТЬ 1. Парашютная подготовка спортсменов-парашютистов. Парашютная подготовка постоянного состава парашютных звеньев парашютной подготовки (парашютной службы).....	2
Программа 1. Парашютная подготовка начинающих парашютистов.....	2
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	2
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	6
Программа 2. Подготовка парашютистов к выполнению прыжков с парашютной системой типа «Крыло» с принудительным раскрытием основной ПС или со стабилизацией свободного падения.....	7
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	7
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	8
Программа 3. Подготовка парашютистов по методу прогрессивного обучения свободному падению	8
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	8
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	9
Программа 4. Подготовка спортсменов-парашютистов	9
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	10
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	12
Программа 5. Ежегодное совершенствование спортсменов-парашютистов	13
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	13
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	16
Программа 6. Ежегодное совершенствование постоянного состава парашютных организаций.....	16
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	17
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	19
Программа 7. Подготовка спортсменов-парашютистов к показательным выступлениям.....	20
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	20
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	21
Программа 8. Подготовка парашютистов в учебных организациях	22
Раздел 1. Теоретическая и наземная подготовка к прыжкам с парашютом	23
Раздел 2. Прыжки с парашютом.....	26
Программа 9. Подготовка укладчиков парашютов.....	27
Теоретическая подготовка.....	27
Программа 10. Подготовка общественных инструкторов-парашютистов	28
Теоретическая и наземная подготовка	28
ЧАСТЬ II. Перечень и содержание упражнений прыжков парашютом	31
Приложение 1. Нормативы оценок техники выполнения элементов	

прыжка с парашютом	49
Приложение 2. Учебный план проведения десятидневных сборов по подготовке парашютистов.....	50
Приложение 3. Журнал учета парашютной подготовки.....	52
Лист изменений и дополнений.....	54

Настоящий Сборник программ по парашютной подготовке подготовлено к изданию специалистами по парашютной подготовке на основании Сборника программ по парашютной подготовке авиации ОСО Уз «Ватанпарвар» (СПП-2000), СПП-2010 Российской Федерации.

Подготовлено к изданию: М.К.Ленченко
Е.Ю.Литянский
Н.В.Измайлов