

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности

Центр парашютной подготовки и спорта

**ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ПАРАШЮТИСТОВ
ПО МЕТОДУ ПРОГРЕССИВНОГО ОБУЧЕНИЯ
СВОБОДНОМУ ПАДЕНИЮ
AFF (Accelerated Freefall Training)**

Учебное пособие

Направление подготовки: 034300.62 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка»

Москва – Пущино

2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПУСКА К ПРЫЖКАМ	4
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ РАБОТ. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ	5
ТЕМА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПАРАШЮТНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
ТЕМА 2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАРАШЮТНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	18
ТЕМА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЫЖКА С ПАРАШЮТОМ	33
3.1. Действия парашютиста на этапах прыжка: отделение, свободное падение, раскрытие парашюта	33
3.2. Действия парашютиста на этапах прыжка: управление парашютом и приземление	43
ТЕМА 4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ С ПАРАШЮТОМ	58
ТЕМА 5. ДЕЙСТВИЯ ПАРАШЮТИСТА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ (ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА С ПАРАШЮТОМ ..	66
СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ ПО ПРОГРАММЕ АФФ	81
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	101
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Сертификация парашютистов. Обозначения и правила категорий (А, В, С, D)	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Карточка прохождения обучения (учет прыжков)	110