

**Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»**

**Рекомендовано**

**Тренерским советом**

**Протокол № \_\_\_\_\_**

**От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГАУ ТО**

**«ЦСО «Воронинские горки»**

**\_\_\_\_\_ П.С. Мустафин**

**«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта пэйтбол**

Программа рассчитана на 3 этапа спортивной подготовки,  
и является бессрочной  
Возраст занимающихся от 10 лет

**г.Тюмень**

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЭЙНТБОЛИСТОВ.....	5
2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	10
3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).....	18
4. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	31
5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	40
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	49
Список используемой литературы.....	56

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пэйнтболистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа рассчитана на 3 этапа подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей и молодежи;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка пэйнтболистов высокой квалификации, резерва сборной команды Тюменской области;
- подготовка инструкторов и судей по пэйнтболу.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки пэйнтболистов.

## **ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава спортсменов;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники пэйнтбола.

### **На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):**

- состояние здоровья, уровень физического развития спортсменов;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- динамика физического развития и функционального состояния спортсменов;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений в всероссийских соревнованиях.

Программа является основным документом при проведении занятий в центрах физической культуры и спорта, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЭЙНТБОЛИСТОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для пэйнтбола возрастных границах (табл. 1.).

Таблица 1 – Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки пэйнтболистов

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования
12-14	14-16	16 и старше

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп к наивысшим спортивным результатам.
3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.
5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных

нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- б. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Примерный тренировочный план для групп спортивной подготовки по пэйнтболу представлен в табл.3. При его разработке учитывали режим тренировочной работы (см. табл. 2) для различных тренировочных групп с расчетом на 52 учебные недели занятий.

Таблица 2 – Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год тренировок	Минимальный возраст для зачисления	Рекомендуемое число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1	10-13	12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	10-14	6-12	9	
ТГ	1	12-13	По итогам контрольных нормативов	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	13-14		12	
	3	14-15		14	

Наименование этапа	Год тренировок	Минимальный возраст для зачисления	Рекомендуемое число спортсменов в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
	4	15-16		16	
ГСС	До года	16-17		18	Выполнение нормативов I разряда, КМС
	Свыше года	17-18		20	Выполнение нормативов КМС МС.

Таблица 3 – Примерный тренировочный план на 52 недели для групп спортивной подготовки по пэйтболу

№ п/п	Содержание тренировок	Этапы подготовки							
		НП		ТГ				ГСС	
		Год тренировок						До года	Свыше года
		1	2	1	2	3	4		
1	Теоретическая подготовка	4	15	16	18	21	24	30	32
2	Общая физическая подготовка	42	65	76	86	84	96	162	170
3	Специально-физическая подготовка	41	47	50	66	83	92	150	160
4	Техническая подготовка	44	83	85	104	114	120	140	150
5	Тактическая подготовка	44	44	57	65	85	96	130	140
6	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10	10	20	42	48
7	Игровая подготовка	17	38	40	51	59	75	134	150
8	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	13	20	26
10	Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4
	Всего в году:	204	306	340	408	476	544	816	884
11	Летние тренировочные сборы	72	108	120	144	168	192	288	312
12	Работа по индивидуальным планам	36	54	60	72	84	96	144	156
	Итого часов:		368	552	552	552	552	828	828

Таблица 4 – Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам (%)

Содержание тренировок	Этапы подготовки							
	НП		ТГ				ГСС	
	Год тренировок		Год тренировок				До года	Свыше года
	1	2	1	2	3	4	-	-
Общая физическая подготовка	39	38	37	35	34	32	27	25
Специальная физическая подготовка	35	32	31	30	29	27	23	23
Технико-тактическая подготовка	13	19	24	25	27	29	37	38
Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3
Соревновательная подготовка	2	2	2	3	4	5	6	8
Организационная работа	6	4	3	3	2	2	1	-

Таблица 5 – Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пэйнтбол.

Этапы спортивной подготовки	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	14	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	16	6

### **Организационные основы подготовки пэйнтболистов**

Основные задачи:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и пэйнтболом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;



- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой в пэйнтболе;
- приобретение черт характера, необходимых пэйнтболисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;
- оптимизация тренировочного процесса при подготовке спортсменов – пэйнтболистов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд по пэйнтболу;
- подготовка из числа тренирующихся, судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям по пэйнтболу.

Для планомерной подготовки высших разрядов по пэйнтболу выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

## 2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные цели этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
3. Овладение основами техники выполнения выстрела и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности. Тематический план для групп начальной подготовки представлен в таблице ниже.

Таблица 6 – Тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		НП-1	НП-2
<b>ТЕОРИЯ</b>			
1	Техника безопасности.	3	3
2	Физическая культура и спорт.	1	1
3	Общие сведения об истории развития стендовой стрельбы.	1	1
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1
5	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	1	1
6	Основы техники выполнения выстрела.	2	3
7	Выполнение «выстрела» без патрона.	1	2
8	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1	1
9	Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка	1	1
10	Организация и проведение соревнований по стендовой стрельбе. Правила проведения соревнований по стендовой стрельбе.	1	1
11	Тактическая подготовка.	-	1
12	Психологическая подготовка.	1	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		14	18
<b>ПРАКТИКА:</b>			
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	152	158

2	Специальная физическая подготовка (СФП).	55	96
3	Специальные навыки.	28	44
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	16	26
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	6	15
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	5	11
ИТОГО ЧАСОВ:		262	350
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	368

### **Учебный материал для групп начальной подготовки**

#### **1. Теория.**

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пэйнтбола.
3. Качества, определяющие успешность занятий пэйнтболом.
4. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного объекта и на стрелковой площадке, меры безопасного обращения с оружием, меры безопасности при тренировке.
5. Общие сведения о выстреле.
6. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.
7. Маркер: характеристика, основные части, их назначение, взаимодействие.
8. Особенности прицеливания в пэйнтболе.
9. Шарики для стрельбы, разновидности.
10. Осечки, причины, устранение.
11. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.
12. Внимание, его виды, значение для спортсмена-пэйнтболиста; восприятия и представления.
13. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
14. Гигиена, закаливание, общий режим спортсмена; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

15.Правила соревнований: - обязанности и права участника соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка:**

1. размеренный бег;
2. подвижные игры;
3. настольный теннис;
4. ходьба на лыжах;
5. плавание, прогулки;
6. выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
7. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

## **3. Специальная физическая подготовка:**

1. упражнения специальной физической направленности;
2. разучивание при выполнении выстрела координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов без пульки и патрона («холостые»), с пулкой и патроном;
3. выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;
4. освоение автономной работы указательного пальца без включения каких-либо других групп мышц;
5. овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела», недопустима реакция на выстрел («встреча»).

## **4. Специальные навыки:**

1. овладение внутренним контролем (умением «слушать себя») за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела
2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).

## **5. Техническая подготовка:**

- Разучивание элементов техники выполнения выстрела (без патрона):
  - изготовка (в избранном упражнении), вкладка, вскидка, прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням:
  - прямым, левым, правым с разными углами возвышения,
  - прямым, левым, правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам);
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка); - дыхание.
- Освоение элементов техники выполнения выстрела:
  - изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам)
  - поводка при выполнении выстрелов на разных стрелковых местах (номерах), начиная с простого, по мере освоения постепенный переход к более сложным, - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка), дыхание. Примечание: при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций и уменьшенных дальностей заброса мишени.
- Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
- Выполнение выстрелов из маркера в «зоне поражения»

## **6. Работа со спортивным и специальным оборудованием:**

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов;
- выполнение выстрелов по мишеням;

- выполнение выстрелов по учебным и обычным мишеням (тарелочкам);
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличиваемой дальностью заброса мишени.

#### **7. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:**

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

Таблица 7 – Контрольные нормативы по общей физической подготовке для пэйнтболистов на этапе начальной подготовке (девушки)

Вид упражнений	Балл	возраст	
		12-13	14-15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.2
	4	5.6	5.4
	3	5.8	5.6
	2	6.2	6.0
	1	6.8	6.6
Прыжок в длину с места (м)	5	1.85	2.00
	4	1.75	1.90
	3	1.65	1.80
	2	1.50	1.65
	1	1.40	1.55
Челночный бег 3x10 (сек)	5	8.8	8.6
	4	9.0	8.8
	3	9.4	9.0
	2	9.6	9.2
	1	9.8	9.6
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	1000	1200
	4	900	1100
	3	800	1000
	2	700	900

Вид упражнений	Балл	возраст	
		12-13	14-15
	1	600	800
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	
	3	касание ладонями кратковременное	
	2	касание пола кончиками пальцев	
	1	нет касания руками пола	

Таблица 8 – Контрольные нормативы по общей физической подготовке для пэйнтболистов на этапе начальной подготовке (юноши)

Вид упражнений	Балл	возраст	
		12-13	14-15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.0
	4	5.6	5.2
	3	5.8	5.4
	2	6.2	5.8
	1	6.8	6.0
Прыжок в длину с места (м)	5	1.90	2.10
	4	1.80	2.00
	3	1.70	1.80
	2	1.60	1.70
	1	1.50	1.60
Челночный бег 3x10 (сек)	5	8.2	7.8
	4	8.4	8.0
	3	8.6	8.2
	2	9.0	8.6
	1	9.2	8.8
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	1100	1300
	4	1000	1200
	3	900	1100
	2	800	1000
	1	700	900
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	

3	касание ладонями кратковременное
2	касание пола кончиками пальцев
1	нет касания руками пола

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах. Общий переводной балл по общей физической подготовки на начальном этапе не ниже трех, в учебно-тренировочных группах не ниже 3,5баллов

### **Бег на 30 м**

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

### **Непрерывный бег 6 мин**

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

### **Челночный бег 3x10м**

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

### **Прыжок в длину с места**

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом



и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

### **Наклон вперед до касания руками пола**

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП - стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

### 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основные цели тренировочного этапа.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов тактико-технических действий.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Таблица 9 – Тематический план для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			
		УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4
<b>ТЕОРИЯ</b>					
1	Техника безопасности.	3	3	3	3
2	Физическая культура и спорт.	2	2	2	2
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1	1	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	1	1	1	1
5	Техника выполнения выстрела.	4	5	4	5
6	Выполнение «выстрела» без патрона.	2	3	2	3
7	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	2	2	2	2
8	Оружие, шарики и снаряжение.	3	4	3	4
9	Баллистика.	4	5	4	5
10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	2	2
11	Физиологические особенности спортивной тренировки.	2	2	2	2
12	Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований по пэйнтболу	2	3	2	3
13	Тактическая подготовка.	2	2	2	2
14	Психологическая подготовка.	3	3	3	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>33</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>38</b>
<b>ПРАКТИКА:</b>					
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	166	155	166	155

2	Специальная физическая подготовка (СФП).	176	182	176	182
3	Специальные навыки.	83	83	83	83
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	44	44	44	44
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием.	28	28	28	28
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	22	22	22	22
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>519</b>	<b>514</b>	<b>519</b>	<b>514</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

### Учебный материал для групп тренировочного этапа

#### 1. Теория.

1. Физическая культура – часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.
2. «Единая всероссийская спортивная классификация» - спортивные разряды и звания.
3. Причины и цель развития стрельбы в СССР и России. Стрелковый спорт в первые годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок».
4. Воспитательное и прикладное значение стендовой стрельбы, подвиги стрелков и снайперов в годы Великой Отечественной войны.
5. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного стрелкового объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка, вскидка, прицеливание, поводка, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление полученных знаний).
7. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела.
8. Выполнение «выстрелов» без патрона, его суть, цель и значение, недопустимость небрежного выполнения.
9. Внутренний контроль (умение «слышать себя») за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела.

10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском без включения каких-либо других групп мышц.
11. Уточнение понимания сути явлений:
  - выполнение выстрела в зоне поражения; - «дергание» и «поддавливание»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния перед выстрелом, во время и после выстрела».
12. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки, вскидки, прицеливания, поводки и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
13. Свойства внимания:
  - объем и распределение; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика);
  - воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).
14. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.
15. Самоконтроль, необходимость контролировать свое состояние (общее представление).
16. Сердечно-сосудистая система, кровообращение.
17. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.
18. Правила соревнований: права и обязанности участника соревнований (повторение).

## **2. Общая физическая подготовка:**

- размеренный бег;

- подвижные игры;
- настольный теннис;
- ходьба на лыжах;
- плавание, прогулки;
- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

### **3. Специальная физическая подготовка:**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности и устранение недостатков физического развития.
2. Дальнейшая выработка устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (выполнение выстрелов без патрона и с патроном).
3. Дальнейшее освоение автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
4. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).
5. Овладение выполнением выстрелов в «зоне поражения».
6. Овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»), выполнение выстрелов.

### **4. Специальные навыки:**

7. Дальнейшее овладение внутренним контролем (умением «слушать себя»)
  - за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела,
  - за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, недопустим преждевременный выход из работы («развал»), выполнении выстрелов без патрона и с патроном.

## **5. Техническая подготовка:**

8. Дальнейшее освоение и овладение элементами техники выполнения выстрела:
- однообразие изготовления (в избранном упражнении), устранение недостатков, вкладка или вскидка,
  - поводка при выполнении выстрела, по мере освоения постепенный переход к более сложным,
  - управление спуском в движении (нажим мощный, плавный, без рывка).

## **6. Работа со спортивным и специальным оборудованием:**

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов;
- выполнение выстрелов на укороченной (периодически) и полной дистанциях;
- выполнение выстрелов с уменьшенной, постепенно увеличивающейся до нормы дальностью заброса мишени;
- работа над индивидуальными ошибками.

## **7. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:**

1. Участие в соревнованиях, согласно календарного плана соревнований.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
3. Сдача зачётов по теоретической подготовке.
4. Тренерская практика: выполнение обязанностей дежурного, построение группы, сдача рапорта, показ в разминке упражнений ОФП, показ изготовления, вкладки или вскидки, поводки для выполнения выстрела избранного упражнения, помощь в исправлении замеченных ошибок при выполнении элементов выстрела.

5. Судейская практика: подготовка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, выполнение отдельных поручений членов судейской коллегии, обязанности бокового судьи.

Таблица 10 – Планирование годичной тренировки пэйтболиста

Направленность тренировки	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
	Активный отдых, спортигры	Аэробная тренировка: кроссфит, лыжные гонки, спортигры,			ОФП и СФП: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	
		Тренировочные сборы				
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
	Летний спортивный сезон: поддержание и развитие спортивной формы, участие в соревнованиях					

Таблица 11 – Контрольные нормативы по общей физической подготовке для пэйтболистов на тренировочном этапе (девушки ОФП)

Вид упражнений	Балл	возраст	
		14-15	16-17
Бег 30 м. (сек)	5	5.2	5.0
	4	5.4	5.2
	3	5.6	5.4
	2	6.0	5.8
	1	6.6	6.4
Прыжок в длину с места (м)	5	2.00	2.10
	4	1.90	2.00
	3	1.80	1.90
	2	1.65	1.75
	1	1.55	1.70
Челночный бег 3x10 (сек)	5	8.6	8.4
	4	8.8	8.6
	3	9.0	8.8
	2	9.2	9.0
	1	9.6	9.4
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	1200	1300
	4	1100	1200
	3	1000	1100
	2	900	1000
	1	800	900

Вид упражнений	Балл	возраст	
		14-15	16-17
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	
	3	касание ладонями кратковременное	
	2	касание пола кончиками пальцев	
	1	нет касания руками пола	

Таблица 12 – Контрольные нормативы по общей физической подготовке для пэйтболистов на тренировочном этапе (юноши ОФП)

Вид упражнений	Балл	возраст	
		14-15	16-17
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	4.6
	4	5.2	4.8
	3	5.4	5.0
	2	5.8	5.2
	1	6.0	5.6
Прыжок в длину с места (м)	5	2.10	2.40
	4	2.00	2.20
	3	1.80	2.10
	2	1.70	1.90
	1	1.60	1.70
Челночный бег 3x10 (сек)	5	7.8	7.4
	4	8.0	7.6
	3	8.2	7.8
	2	8.6	8.2
	1	8.8	8.6
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	1300	1500
	4	1200	1400
	3	1100	1300
	2	1000	1200
	1	900	1000
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек	
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек	



3	касание ладонями кратковременное
2	касание пола кончиками пальцев
1	нет касания руками пола

Таблица 13 – Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для пэйнтболистов на тренировочном этапе

Вид упражнений	Балл	возраст	
		14-15	16-17
Стрельба по трем мишеням, на месте, с разворота от баннера в исходном положении (ИП) «Защитник»	5	7.8	7.4
	4	8.0	7.6
	3	8.2	7.8
	2	8.6	8.2
	1	8.8	8.6
Засыпка шаров	5	1.50	1.40
	4	2	1.50
	3	2.15	2.10
	2	2.25	2.15
	1	2.30	2.20
Бег от баннера на крайнюю фигуру с подкатом, стрельба по мишени на зеркале.	5	5.0	4.6
	4	5.2	4.8
	3	5.4	5.0
	2	5.8	5.2
	1	6.0	5.6
Переносы маркера, с выстрелом в мишени	5	7.9	7.5
	4	8.2	7.7
	3	8.2	7.9
	2	8.6	8.3
	1	8.7	8.5
Перемещение с подкатами через 3 фигуры, с поражением на каждой по 2 мишени.	5	5.0	5.0
	4	5.2	5.2
	3	5.4	5.4
	2	5.8	5.6
	1	6.0	5.8

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Стрельба по трем мишеням, на месте, с разворота от баннера в исходном положении (ИП) «Защитник»*

Описание задания: на игровой площадке расположены баннер и 3 мишени. Мишени удалены от баннера на 42 метра. Спортсмен начинает выполнение задания из ИП «Защитник».

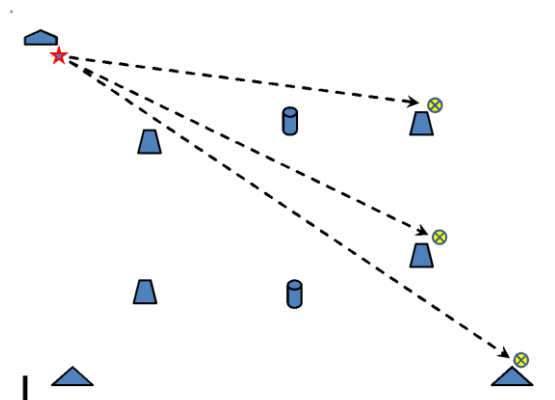
Задача: выполнить 6 (шесть) попаданий по 3-м мишеням за минимальный отрезок времени.

Условия: каждая серия поражений (цикл) состоит из поочередной стрельбы по мишеням с 1 по 3. За один цикл можно поразить не более 3 мишеней. После каждого выполненного цикла стрельбы, необходимо коснуться кончиком ствола стартового баннера. На поражение одной мишени в каждом цикле дается одна попытка. Поражать мишени можно только по порядку – слева на права, нельзя возвращаться к не пораженным мишеням в одном цикле.

Начало упражнения – спортсмен находится в ИП «Защитник», касаясь стволом баннера. Баннером служит фигура (мини «М»).

Штрафы: нет касания баннера стволом маркера – штраф 5 сек. Учитывается каждое касание в любом цикле выполнения задания.

Нельзя менять очередность стрельбы и возвращается к непораженным мишеням в одном цикле, в данном случае попадания не засчитываются.



### *Засыпка шаров*

Описание задания: каждый спортсмен получает 4 тубы, в каждой из которых находится 20 шаров (всего 80 шаров). Спортсмен начинает выполнение задания в ИП «Первое положение», при этом все тубы должны быть закреплены в харнесе.

Задача: выполнить засыпку всех шаров в фидер, закрепленный на маркере, за минимальный отрезок времени. При этом учитывается количество, не попавших в фидер (просыпавшихся) шаров. После засыпки 1 тубы, выполняется перенос маркера в другую руку. И фиксация двух рук на маркере. Т.е. на каждую руку спортсмен должен выполнить засыпку 2 (двух) туб. Все время выполнения задания спортсмен должен нажимать на курок маркера, имитируя стрельбу. Упр. заканчивается после засыпки последней тубы и когда дальняя рука легла на переднюю ручку маркера.

Штрафы: каждый просыпанный шар – плюс 1 секунда к общему времени. Прекращение нажатия на курок – штраф (сколько секунд, не было нажатий - столько и времени прибавляется к общему времени). Невыполнение переноса маркера – попытка не засчитывается.

Рекомендация: рекомендуется использование фидера Dye Rotor со спит-фитом..

*Бег от баннера на крайнюю фигуру с подкатом, стрельба по мишени на зеркале.*

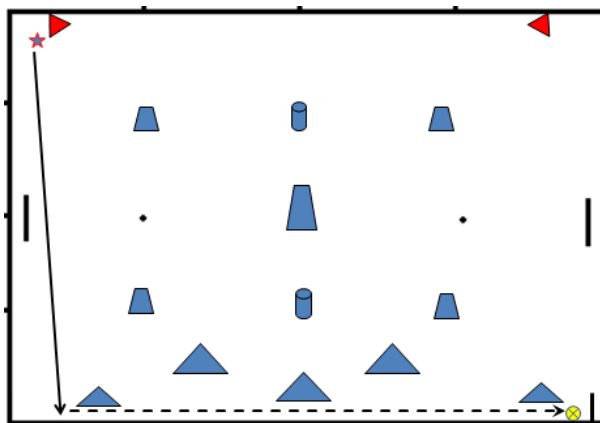
Описание задания: На игровой площадке расположена 1(одна) мишень, находящаяся на дальней, крайней фигуре. На расстоянии от ближней, крайней фигуры до мишени - 40 метров. Спортсмен начинает выполнение задания из любого И.П. стоя у стартового баннера в ближней левой или правой части зала. Перед ближней фигурой установлена планка высотой - 70 см.

Задача: выполнить максимальное ускорение от стартового баннера за ближнюю, крайнюю фигуру. При подходе, к ней необходимо выполнить подкат

под планкой, при этом, не сбив планку. После чего выйти на «бровь» и за минимальное время поразить мишень, расположенную на зеркальной фигуре.

Условия: Начало упражнения: спортсмен находится в любом И.П., касаясь стволом баннера. Баннером служит фигура (мини «М»). При подходе к фигуре, обязательное выполнение бокового подката.

Штрафы: нет касания баннера стволом маркера, при старте – штраф 10 сек. Нет подката, штраф – 10 сек. Спортсмен сбил планку – штраф 5 сек.



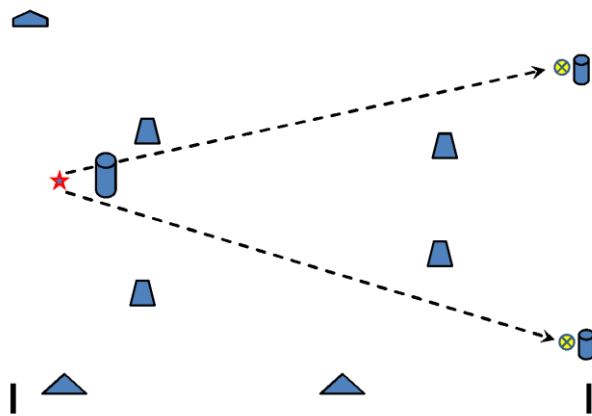
### *Переносы маркера, с выстрелом в мишени*

Описание задания: на расстоянии 35 метров от спортсмена под углом 30 градусов находятся две мишени (фигуры – бочки малые). Спортсмен стоит в ИП «Первое положение» за фигурой (Бочка большая) на расстоянии 2 метра от нее. По сигналу спортсмен начинает выполнять переносы маркера из руки в руку, выполняя выстрел в мишень на каждый перенос. Если попадания нет, то перенос маркера не засчитывается.

Задача: выполнить 10(десять) попаданий в мишень после переноса маркера в другую руку, за минимальный отрезок времени.

Условия: упражнение состоит из поочередной стрельбы по мишеням 1 и 2. После попадания по мишени, необходимо выполнить перенос маркера в другую руку и поразить следующую мишень.

Штрафы: каждое не выполнение переноса маркера – прибавление 10сек. к общему времени. Выход за границы ограждения – попытка не засчитывается.



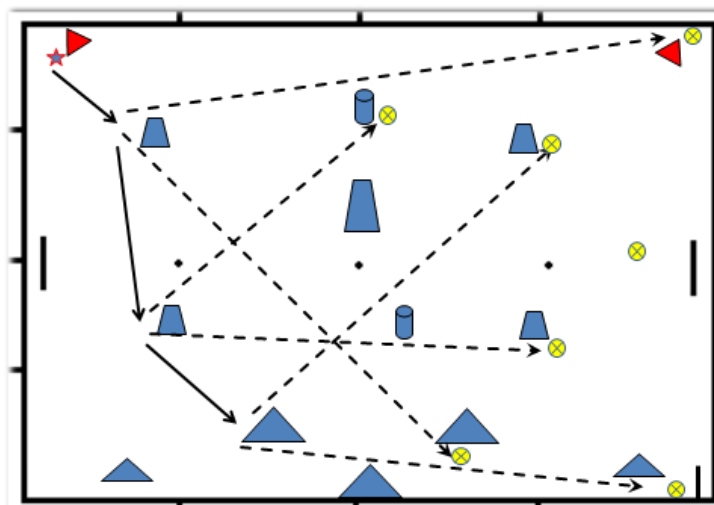
*Перемещение с подкатами через 3 фигуры, с поражением на каждой по 2 мишени*

Описание задания: спортсмен находится стартового баннера. (Мини-М) в любом удобном для себя ИП. По сигналу «Старт» спортсмен выполняет перемещение к первой фигуре, с подкатом. Подойдя к ней в плотную, он должен поразить первые две мишени, по одной на каждую сторону. Количество выстрелов не лимитируется. Поразив две мишени игрок переходит за сл фигуру, так же с подкатом и так далее. Переходить к сл. фигуре можно только после поражения двух мишеней на предыдущей фигуре.

Задача: поразить 6(шесть) мишеней за минимальный отрезок времени, пройдя при этом все три фигуры.

Условия: Перед каждой фигурой находятся планка, высотой -70 см.

Штрафы: подход к фигуре без подката – 10сек., Спортсмен сбил планку – 5 сек. В случае не поражения хотя бы одной мишени – задание считается не выполненным. Нет касание баннера при старте – штраф 10 сек.



### Методические указания.

- При выполнении заданий, класть на пол гимнастические маты, для сохранения туб.
- Мишени должны быть 5л. бутылки. Обмотанные цветным скотчем для удобства.
- В задании №6. Закрывать фигурами крайние мишени так чтобы их не было видно стоя в зеркале. Это поможет не путать спортсменов при начале нового отрезка движения.
- В задании №6. Ограничить периметр движения участников, что бы они, не подходили, ближе к мишеням.
- Определить стоимость участия. Каждого в отдельности экзамена и стоимость двух экз.
- Стартовый баннер крепить лучше, (от касаний стволем его относит).
- Подготовить здания таким образом, что бы их можно было выполнять на обе руки, например (два стартовых баннера) и тд.

#### 4. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные цели групп спортивного совершенствования:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Совершенствование основных элементов тактико-технических действий.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Таблица 14 – Тематический план для групп спортивного совершенствования.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	
		СС-1	СС-2
<b>ТЕОРИЯ</b>			
1	Техника безопасности.	3	3
2	Физическая культура и спорт.	2	2
3	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях.	1	1
5	Техника выполнения выстрела.	8	8
6	Выполнение «выстрела» без патрона.	6	8
7	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	3	3
8	Оружие, шарики и снаряжение	8	8
9	Физиологические особенности спортивной тренировки.	4	4
10	Периодизация спортивной тренировки.	4	4
11	Организация и проведение соревнований по пэйнтболу. Правила проведения соревнований.	6	6
12	Единая Всероссийская спортивная классификация по пэйнтболу. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	4	4
13	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	4
14	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	2	4
15	Тактическая подготовка.	4	6
16	Психологическая подготовка.	8	8
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>66</b>	<b>74</b>
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	198	198
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	274	264

3	Специальные навыки.	124	116
4	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	75	76
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	50	50
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	41	50
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>762</b>	<b>754</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>828</b>	<b>828</b>

### **Учебный материал для групп спортивного совершенствования.**

#### **1. Теория.**

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.
2. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне. Воспитательное и прикладное значение стрельбы.
3. Меры обеспечения безопасности, общие правила поведения на территории спортивного объекта и на стрелковой площадке, проверка и закрепление знаний.
4. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, вкладка или вскидка, прицеливание, управление спуском при затаивании дыхания (проверка понимания сути этих явлений).
5. «Чистота» выполнения элементов» выстрела» - залог успешности овладения спортивным мастерством.
6. Ошибки, допускаемые при выполнении элементов выстрела, причины их возникновения (проверка понимания и повторение).
7. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за работой мышц, участвующих в выполнении выстрела (уточнение понимания).
8. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском, без включения каких-либо других групп мышц (проверка понимания, уточнение и добавления).
9. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:



- «колебания», «устойчивость», «зона поражения»;
- «дергание» и «поддавливание»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния перед, во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие», вкладки или вскидки, прицеливания и мощного, но плавного, без рывка нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

10. Законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика); воля, ее проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление).

11. Утомление и восстановительные мероприятия.

12. «Самоконтроль», его цель и необходимость ведения дневника.

13. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

14. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, обтирания, обливания, душа, купания, естественных факторов природы: воздуха, солнца, воды; режим питания; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

15. Правила соревнований:

- обязанности и права участника соревнований,
- обязанности бокового судьи и судьи информатора (повторение)

## **2. Общая физическая подготовка:**

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий;

- ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

### **3. Специальная физическая подготовка:**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности, устранения недостатков физического развития - тренировка определенных групп мышц.
2. Дальнейшее овладение при выполнении выстрела координированием работ по удержанию системы «стрелок-оружие», вкладке или вскидке, прицеливанию, поводке, нажиму на спусковой крючок (в движении) при затаивании дыхания («параллельность работ»); выполнение выстрелов.
3. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
4. Совершенствование автономной работы указательного пальца, без включения каких-либо других групп мышц.
5. Дальнейшее овладение умением готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, - «элемент неожиданности выстрела»; недопустима реакция на выстрел («встреча»).

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и

специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

## **5. Физическая подготовка**

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;

- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в пэйнтболе. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств пэйнтболиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

## **6. Психологическая подготовка спортсмена.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти

эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для тренировки способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных пэйнтболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

## 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

### *Контроль за состоянием здоровья спортсмена*

Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

Клинические и параклинические методы обследования:

- клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;
- лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи.
- функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям пэйнтболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.



### *Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.*

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

#### *Самоконтроль*

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

#### *Восстановительные средства и мероприятия*

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

- *Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации*

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

– *Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования*

В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

*Медико-биологические средства восстановления.*

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по

отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения

желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита (см. табл.) используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаамид» (кофермент витамина  $B_{12}$ ) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение

физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

#### *Психологические средства восстановления*

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

#### *Инструкторская и судейская практика*

В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

*Сознательность и активность:* Обучающийся должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность столь необходимая при обучении.

*Систематичность и последовательность:* В рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирующее: упражнения должны усложняться, а нагрузки – постепенно возрастать.

*Доступность:* Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе обучения, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если

инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.



## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническое обеспечение по дисциплинам «Групповые тактические действия», «Индивидуальные технические действия», «Индивидуально-тактические действия»: крытый ангар: класс, пэйнтбольная площадка 40x18, деревянные фигуры, пит-зона.

Оборудование по дисциплинам «Групповые тактические действия», «Индивидуальные технические действия», «Индивидуально-тактические действия»:

- Пэйнтбольные маркеры - 20 шт.,
- Защитные маски - 20 шт.,
- Индивидуальные баллоны со сжатым воздухом - 20 шт.,
- Фидер - 20 шт.,
- Заправочная станция - 2 шт., (Панели быстрой заправки воздуха)
- Компрессор – 1 шт.
- Баллоны ресиверы -5 шт.
- Система быстрой заправки сжатого воздуха -1 шт.

Информационное обеспечение.

- методические пособия для проведения занятий.
- сайт ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение.

- педагогический состав ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»,
- представители Федерации Пэйнтбола Тюменской Области.

Формы аттестации представлены в таблице ниже.

Таблица 15 – Формы аттестации

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1	Общая информация	Опрос
2	Индивидуальные технические действия игроков	Соревнования по пэйнтболу
3	Индивидуально-тактические действия	
4	Групповые тактические действия	

Для отслеживания уровня усвоения содержания модуля и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

- Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией модуля предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.
- Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия).
- Итоговый контроль – оценка результатов обучения за квартал (зачет). Результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике образовательного модуля заносятся в протоколы.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа: устный зачёт по содержанию программы и практический этап (участие в соревнованиях).

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения; в конце обучения (по теме, разделу); на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;

- методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия в роли защитника или нападающего.

При этапном контроле и итоговой проверке назначается 4-5 предусмотренных модулем перемещений выполняемых последовательно (например, перемещением ползком на “змее”, подкаты (боковой, передний), стрельба в движении).

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательного модуля.

При этом проверяется знание теоретического раздела программы и знания предусмотренных модулем упражнений и техники их выполнения.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

По всем дисциплинам проверка знаний и умений проверяется на соревнованиях путем просмотра, наблюдения и анализа игры членами Федерации Пэйнтбола Тюменской Области.

### **Методические материалы.**

Методика работы по модулю характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по модулю:

- метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и спаррингов и т.п.
- метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Тактико-групповые занятия, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки обучающимися техники выполнения приемов и способов действий в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

Тактические занятия – в ходе занятий обучающимся прививаются навыки и умения по выполнению роли защитника или нападающего на соревнованиях. Учебные вопросы на них отрабатываются последовательно, в соответствии с замыслом и тактической обстановкой. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике

безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения),
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера).

На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов+ упражнение и т.д.).

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации модуля.

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

- Организационный момент: проверка обучающихся.
- Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
- Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоритические или практические занятия).
- Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

- В ходе реализации модуля используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005.27-30с.
2. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».
7. Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области».
8. Региональная программа «Патриотическое воспитание граждан и допризывная подготовка молодежи к военной службе в Тюменской области» на 2016 — 2020 годы, утв. 04.05.2016 г.
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
10. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
11. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.



12. Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», - «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», г.Москва 2015 г.
13. ООО «Российская Федерация Пейнтбола» Правила федерации. М.: 2007г.