

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ
о мероприятиях социальной программы (проекта),

«Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0»
осуществляемых за счет субсидии

**Региональная общественная организация
«Спортивного лазертага Смоленской области»**

Программа: «Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0»

Размер субсидий: 259 554,00 рубля

Сроки реализации проекта: 05.09.2022 – 19.11.2022

Отчетный период: 2 полугодие 2022 года

Руководитель социальной программы:

Дмитрий Вячеславович Солодов
+7 985 300 18 41, solod.off@bk.ru

1. Описание содержания деятельности по проекту

С воспитанниками детского дома «Гнездышко» и социально-реабилитационного центра «Феникс» проведены вводные встречи и знакомство. В результате все дети и подростки познакомились с предстоящими этапами проекта «Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0». Руководитель проекта и тренеры-инструкторы познакомили ребят с основными терминами и понятием игры Лазертаг. Совместно с преподавателями физической культуры и воспитателями детского дома и социально-реабилитационного центра проанализировали двигательные навыки и умения детей. Определились две группы - всего 60 детей 6-17 лет для дальнейшего обучения.

Две группы разделены по возрасту: 6-10 лет, 11-17 лет.

Один раз в неделю для каждой группы проходили занятия, продолжительностью – 2 академических часа, согласно разработанной программе.

Все воспитанники обучались корректному исполнению общефизических упражнений, правильной технике и тактике игры в лазертаг, умению общаться и работать в команде, проявлять инициативу и раскрывать лидерские качества.

В ходе реализации проекта организованы мастер-классы по лазертагу с Председателем Всероссийской общественной организации развития лазерного боя «Федерация Лазертага России», Дмитрием Вячеславовичем Солодовым, Специалистом ВПК «Вымпел-Эверест» А.А. Никитенковым. Видео встречи (в записи) с профессиональными игроками в лазертаг, призёрами Первенства и Чемпионата России по Лазертагу - 2022. Эти мероприятия послужили мощным толчком и мотивацией к занятиям спортом и повышению личных физкультурных результатов. Для участников проекта Призеры Первенства и Чемпионата России по Лазертагу – 2022 – команда «13 район», Тольятти, Самарская область подготовили видео материал – для качественных физкультурных тренировок (Cross Fit).

В финальном этапе реализации проекта воспитанники Детского Дома «Гнездышко» и и социально-реабилитационного центра «Феникс» приняли участие в «Соревнованиях среди школьников по лазертагу» на базе ДОСААФ в Смоленске. У участников проекта появилась возможность пообщаться и перенять опыт у мальчишек и девчонок, занимающихся лазертагом на постоянной основе в Смоленских секциях.

В рамках турнира участки проекта продемонстрировали полученные на занятиях навыки и умения.

По завершении проекта дополнено электронное методическое пособие по занятиям Лазертагом с детьми сиротами, детьми, оставшимися без попечения

родителей. Данное пособие готовится к размещению в социальных сетях проекта и партнёров. А также к рассылке руководителям детских домов Смоленска и области.

2. Обзор проведенных за отчетный период мероприятий, фактические сроки выполнения

Мероприятия	Начало	Завершение	Результаты
Размещение новостных публикаций о реализации проекта в социальных сетях. Новости размещаются как на страницах проекта, так и страницах партнёров. Публикации содержат информацию о сроках проведения проекта, основных мероприятиях, организаторах, а также разъяснение, что такое спортивный лазертаг.	15.09.2022	19.11.2022	Информация размещена на страницах в социальных сетях проекта (17 публикаций) https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_216 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_217 https://smolgazeta.ru/sport/103802-v-smolenske-startuet-obuchayushchiy-socialno.html https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_218 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_219 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_223 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_224 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_225 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_226 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_228 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_229 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_231 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_232 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_234 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_235 https://vk.com/lasertag_federation_russia?w=wall-126640526_3515 https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_236

Эфир на радиостанции "Смоленская Весна".	02.09.2022	02.09.2022	Информирование на ресурсах партнеров с общей аудиторией более 100 тыс. пользователей. Информационный охват проекта не менее 130 тыс. человек. Проведен радиоэфир на Радио "Смоленская Весна" в программе «Главная тема» с информацией о реализации проекта 02.09.2022, хронометраж – 22 минуты
Проведена рабочая встреча с директором и социально-реабилитационного центра «Феникс». На встрече поясняются особенности проекта, разработанная программа обучения, заключается соглашение о сотрудничестве.	16.09.2022	16.09.2022	Методические материалы по учебному плану изучены.
Проведено ознакомительное занятие с воспитанниками детского дома "Гнёздышко" и социально-реабилитационного центра «Феникс». Открытый урок, в рамках которого проходит знакомство проектом, с принципом работы оборудования, техникой безопасности, правилами игры. Тренер, совместно со специалистами Детского дома проводит анализ двигательных навыков и умений детей. Место проведения: детская площадка детского дома "Гнёздышко", открытая площадка социально-реабилитационного центра «Феникс».	26.09.2022	26.09.2022	В первом вводном занятии приняли участие все воспитанники детского дома и социально-реабилитационного центра, возраста 6-17 лет. Участники познакомились с принципом работы оборудования, прошли технику безопасности, познакомились с правилами игры. Тренерами проведен анализ двигательных навыков и умений детей. Принято решение не проводить отбор в группы, а заниматься со всеми воспитанниками в 2 группах по возрастам 6-10 и 11-17 лет.
Проведены учебные занятия по лазертагу. Отработаны навыки и правила игры в лазертаг,	02.10.2022	18.11.2022	Все участники проекта систематически посещали занятия по лазертагу, улучшили физические кондиции, привита привычка

<p>выполнялись физические упражнения по укреплению здоровья. Для каждой образовательной организации проходят занятия продолжительностью 2 академических часа. Видео встречи/уроки. Продемонстрировали варианты самостоятельных тренировок с подручными средствами и без них.</p>	<p>02.10.2022 18.11.2022</p>	<p>систематически заниматься спортом. Сделаны выводы по динамике развития детей и росте качественных и количественных показателей.</p> <p>Проведено 2 видео урока – 1 в Детском доме «Гнездышко» и 1 в центре «Феникс».</p> <p>https://vk.com/video/@future_sport_67?z=video-196012707_456239077%2Fclub196012707%2Fpl_196012707_-2</p> <p>https://vk.com/video/@future_sport_67?z=video-196012707_456239083%2Fclub196012707%2Fpl_196012707_-2</p> <p>https://vk.com/video/@future_sport_67?z=video-196012707_456239082%2Fclub196012707%2Fpl_196012707_-2</p> <p>https://vk.com/video/@future_sport_67?z=video-196012707_456239081%2Fclub196012707%2Fpl_196012707_-2</p>
<p>Мастер-классы. Изучен макет АК-74, участники научились не полной разборке/сборке Автоматата Калашникова, узнали об истории эволюции самого известного автомата в Мире. На мастер-классе по тактике, получены знания по эффективной работе в паре, жесты, знаки для скрытной передачи данных, техники перемещения и страховки.</p>	<p>02.10.2022 12.10.2022</p>	<p>Проведено 4 мастер-класса – 2 в Детском доме «Гнездышко» и 2 в центре «Феникс». В ходе реализации проекта организованы 4 мастер-класса: по лазертагу с Председателем Федерации Лазертага России - Дмитрием Солодовым и А.А. Никитенковым – по работе с АК-74.</p>
<p>Доработка электронного методического пособия. Оно содержит информацию о плане занятий, нормативах, упражнениях для организации тренировочного процесса на базе детского дома.</p>	<p>02.10.2022 12.10.2022</p>	<p>Разработано методическое пособие. Подготовлен методический материал с наработками и рекомендациями по работе с конкретной целевой аудиторией.</p>
<p>Распространение электронного методического пособия.</p>	<p>13.11.2022 20.12.2022</p>	<p>Электронное пособие размещено на странице проекта в социальных сетях. Материалы переданы преподавателям Детского Дома "Гнездышко" и социально-</p>

реабилитационного центра «Феникс» для дальнейшей работы. Также пособие разослано по электронной почте в детские дома г. Смоленск и области.
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_236

3. Основные достигнутые количественные и качественные результаты реализации проекта за весь срок осуществления социальной проекта

Основные результаты	Ед.	Кол-во План.	Кол-во Факт.	Причина изменения
Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, познакомившиеся с игрой лазертаг	Чел.	80	80	
Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, принявшие участие в тренировочных занятиях по лазертагу	Чел.	60	60	
Онлайн встречи, организованные для воспитанников детского дома «Гнездышко» с героями России, призерами Всероссийских и Международных соревнований по лазертагу	Шт.	4	4	
Мастер-классы призёров и спортсменов соревнований по лазертагу, организованные для воспитанников детского дома «Гнездышко».	Шт.	3	3	
Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, принявшие участие в городском первенстве по лазертагу	Чел.	20	20	
Дополнено и усилено методическое пособие для педагогов с наработками и рекомендациями по занятиям	Шт.	1	1	

физкультурой и лазертагом с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей

О реализации проекта размещена статья в интернет СМИ www.smolgazeta.ru от 01.09.2022 Ед. 1 1

О реализации проекта размещена статья в печатном издании «Смоленская газета» №36 от 07.09.2022 Ед. 1 1

Проведены эфирные встречи на радиостанции «Смоленская Весна» в программе «Главная тема» с информацией о реализации проекта 02.09.2022, хронометраж – 25 минут, Шт. 1 1

Публикация о завершении проекта на официальной странице Всероссийской общественной организации развития лазерного боя «Федерация Лазертага России» Шт. 1 1
https://vk.com/lasertag_federation_russia?w=wall-126640526_3515
от 15.12.2022

Публикации о ходе реализации проекта на официальной странице проекта Шт. 12 17
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_236
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_216
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_217
<https://smolgazeta.ru/sport/103802-v-smolenske-startuet-obuchayushchiy-socialno.html>
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_218
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_219
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_223
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-196012707_224
https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

Увеличение количества публикаций по причине увеличения числа информационных поводов и количества занятий по инициативе организаторов по согласованию с руководством Детского дома «Гнёздышко» и центра «Феникс»

[196012707_225](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_226](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_228](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_229](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_231](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_232](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_234](#)

https://vk.com/future_sport_67?w=wall-

[196012707_235](#)

https://vk.com/lasertag_federation_russia?w=wall-

[126640526_3515](#)

Значимость полученных результатов и потенциальные области их применения

- Участники проекта - воспитанники детского дома «Гнездышко» и реабилитационного центра «Феникс» повысили уровень физической подготовленности, обучились навыкам лазертага, техникам и тактикам работы в команде и одиночно. Дети и подростки получили необходимую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Дети и подростки узнали о комплексах физкультурных и спортивных занятий. Увидели пример возможностей личностного развития для каждого из воспитанников Детского Дома и реабилитационного центра, как полноценных членов общества.
- Налажено межличностное общение участников проекта и обычных школьников. Определяются лидеры с растущим авторитетом в области тактических игр, налажен процесс обмена опытом.
- Дополнено и усилено методическое пособие по лазертагу среди детских домов города и области.
- Укреплен позитивный имидж проекта и лазертага, способствующий его продвижению на территории Смоленского региона в профильные учебные заведения, опыт перенимается партнерскими организациями в регионах России.

4. Электронные ссылки на публикации и материалы, содержащие информацию о реализации проекта за отчетный период, в средствах массовой информации и сети «Интернет» (включая социальные сети)

В рамках реализации проекта «Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0» проведен комплекс мероприятий по освещению всех этапов проекта в СМИ, информационных интернет порталах, в социальных сетях. Общий информационный охват – более 180 000 человек.

В Интервью на радио, в публикациях и статьях описаны цели и задачи, этапы реализации проекта, промежуточные выводы, замечания и выводы.

- Статья о реализации проекта на портале www.smolgazeta.ru от 01.09.2022

<https://smolgazeta.ru/sport/103802-v-smolenske-startuet-obuchayushchiy-socialno.html>

спорт

В Смоленске стартует обучающий, социально значимый проект по лазертагу

СПОРТ 1 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА В 21:42

В сентябре 2022 года в Смоленске стартует проект «Лазертаг — спорт будущего без границ 2.0», в котором примут участие воспитанники социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Феникс» и детского дома «Гнёздышко». Данное мероприятие реализуется специалистами региональной общественной организации «Спортивного лазертага Смоленской области» и является гармоничным продолжением физкультурно-оздоровительного проекта «Мы выбираем спорт будущего».

«Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0» сфокусирован на работе с детьми и подростками из разных социальных групп, в том числе из семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, и нацелен на популяризацию здорового образа жизни путём создания условий для знакомства и обучения лазертагу как командной игре, способствующей всестороннему развитию.

По словам общественной организации «Спортивного лазертага Смоленской области» проект стремительно развивается при поддержке субсидии департамента Смоленской области по внутренней политике и Фонда президентских грантов. По результатам работы с участниками проектов уже была получена качественная положительная обратная связь, в том числе — от детского дома «Гнездышко» в Смоленске.

Как сообщили организаторы мероприятия, на начальном этапе планируется вводная встреча с участниками проекта и последующий анализ навыков и умений детей, по итогам которого отберут 60 воспитанников в возрасте от 6 до 17 лет для дальнейшего их обучения. Затем будут сформированы 4 команды по 15 человек согласно возрасту участников. Для каждой группы детей раз в неделю будут проходить тренировочные занятия, которые в дальнейшем позволят им обучиться технике и тактике игры в лазертаг, освоить прикладные дисциплины, получить базовые навыки и развить лидерские качества.

azeta.ru/dom-pravoslavya/

Новости

< Пн 1 28 5 12 19 26 2 16+

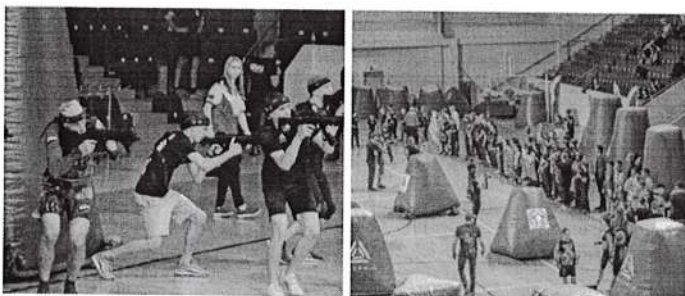
Помимо тренировок, участников ждут мастер-классы со спортсменами и тренерами по лазертагу и онлайн-встречи с призерами Всероссийских соревнований.

По окончании обучения состоится «Открытый школьный турнир по лазертагу 2023», организованный совместно с управлением образования и молодёжной политики города Смоленска. В рамках турнира 60 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, примут участие в мероприятии вместе с обычными школьниками. По словам организаторов проекта, соревнования со сверстниками, имеющими родителей, помогут наладить межличностное общение и будут способствовать успешной социализации целевой группы.

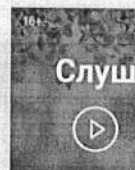
По итогам проекта, будет дополнено и скорректировано электронное методическое пособие, отражающее опыт работы, анализ прохождения социальной адаптации, результаты занятий массовым спортом и лазертагом, рекомендации по самостоятельным занятиям. Данное пособие размещается в социальных сетях проекта и партнёров.

Фото: предоставлено общественной организацией «Спортивного лазертага Смоленской области»

Александр Новиков



Уез
информация



Проведена эфирная встреча на радиостанции «Смоленская Весна» в программе «Главная тема» с информацией о реализации проекта 02.09.2022, хронометраж – 22 минуты. <http://vesnasm.ru/>

СОГУП «Объединенная редакция»

СМОЛЕНСКАЯ **МК** **МКРЛ** ВЕСНА 102.7 FM SMOLGAZETA

Смоленское областное государственное унитарное предприятие «Объединенная редакция»
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 14а ИНН 6730048239, КПП 673001001 ОГРН 103875830
Тел. (4812) 38-62-08, т/факс (4812) 38-63-42, 38-08-51
E-mail: gazeta@smolgazeta.ru, rvreklama@yandex.ru

ЭФИРНАЯ СПРАВКА

Настоящая справка предоставлена РОО «СЛСО» в том, что информационный материал РОО «СЛСО» о реализации проекта «Лазертаг — спорт будущего без границ 2.0» прозвучал в эфире радиоканала "Смоленск весна".

дата выхода в эфир	название программы	гость	тема	хронометраж/минут
02.09.22	Главная тема	Президент РОО «СЛСО» Дмитрия Вячеславовича Солодова	Проект «Лазертаг — спорт будущего без границ 2.0»	22:49





Директор



Жирнова Е.В.

Опубликована статья в печатном издании «Смоленская газета» с информацией о реализации проекта 07.09.2022.

СОГУП «Объединенная редакция»

СМОЛЕНСКАЯ   ВЕЩА 102.7 FM SMOLGAZETA.RU
ГАЗЕТА  

Смоленское областное государственное унитарное предприятие «Объединенная редакция»
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 14а ИНН 6730048239, КПП 673001001 ОГРН 1036758309972
Тел. (4812) 38-62-08, т/факс (4812) 38-63-42, 38-08-51
E-mail: gazeta@smolgazeta.ru, tvreklama@yandex.ru

ЭФИРНАЯ СПРАВКА

Настоящая справка предоставлена РОО «СЛСО» в том, что информационный материал РОО «СЛСО» о реализации проекта «Лазертаг — спорт будущего без границ 2.0», размещен в региональной общественно-политической газете «Смоленская газета» № 36 от 07.09.2022 года.

Директор
СОГУП «Объединенная редакция»



Жирнова Е.В.

5. Фотографии с мероприятий, проведенных в отчетном периоде, а также видео-и аудиозаписи, выступлений участников.

Знакомство с воспитанниками Детского дома "Гнёздышко" и социально-реабилитационного центра «Феникс» в Смоленске в формате открытого урока. Мальчишки и девчонки разобрались с работой лазертаг оборудования, разделились на группы для занятий. Дети получили задание, за неделю узнать о лазертаге все возможное и подготовить к занятиям вопросы.



Занятия на открытых спортивных площадках детского дома и реабилитационного центра, а также на прилегающих территориях с детскими площадками.



Мастер- классы.



Видео встречи с гостями проекта:

Видео уроки с победителями Первенства и Чемпионата России по Лазертагу – 2022.



6. Копии или электронные версии материалов, созданных с использованием субсидии в отчетном периоде

Методика обучения виду соревновательной деятельности, подлежащему признанию видом спорта «Лазертаг»

Для воспитанников детских домов, домов интернатов и реабилитационных центров для несовершеннолетних детей

Смоленской области.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические принципы обучения
2. Средства, методы, способы и приемы обучения
3. Этапы обучения технике выполнения упражнений, приемов, действий
4. Система анализа, выявления ошибок и оценки технического выполнения отдельных элементов
5. Соотношение объемов физической и специальной подготовки по этапам физкультурно-игровой подготовки, в том числе ограничения по предельным объемам тренировочных нагрузок
6. Нормативы физической и специальной подготовки
7. Типовой план физкультурно-игровой подготовки на годичный цикл
8. Требования к обеспечению безопасности при обучении
9. Дополнения

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания игроков и игровых коллективов, направленный на достижение индивидуальных и коллективных максимально возможных результатов в соревнованиях различного масштаба.

Достижение целей тренировки осуществляется посредством системы тренирующих воздействий на специальных тренировочных занятиях, которые проводятся систематически, круглогодично, на протяжении многих лет.

Основные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках и др.);
- совершенное овладение техникой игры (приемами игры и их способами);
- совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите – индивидуальными и коллективными);
- достижение высокого уровня командной сыгранности;
- приобретение теоретических и организационно-методических знаний и умений;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон игровой подготовленности;
- предупреждение травм, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

В процессе тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание занимающихся, которое имеет исключительное значение как в формировании личности, так и в решении практических задач.

Тренировка является важной и неотъемлемой частью физкультурно-игровой работы.

Правильно построенная тренировка вызывает целый комплекс биологических и психических изменений, способствует целесообразному и прогрессивному развитию тренированности игроков, повышению работоспособности. Тренированный игрок выполняет свои функциональные обязанности более экономично, эффективно и качественно. Следствием тренировочных занятий является дальнейшее повышение и совершенствование уровня физических, специальных и психических качеств, а также двигательных навыков.

Ведущая роль в тренировке отводится тренеру. Педагогическое мастерство тренера включает в себя не только практику педагогической деятельности, но и глубокие знания теории вида тактических игр, а также знания из других видов спорта. В своих действиях тренер обязан опираться на

достижение современной науки и передового опыта. Главное в педагогическом мастерстве – творческое отношение к работе, поиск и разумное использование нового в своей деятельности.

Для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса необходимо регулярно планировать и проводить семинары с тренерами по различным видам тактических игр.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Весь процесс тренировки должен опираться на комплекс общепедагогических принципов воспитания, дидактических принципов обучения и принципов физического воспитания.

Общепедагогические принципы воспитания отражают основные требования к содержанию, методам и организации воспитательной работы вообще и к учебно-тренировочной работе в частности. К их числу относятся: связь воспитания с жизнью и деятельностью; сочетание требовательности и уважения к личности обучаемого; индивидуальный подход; опора на коллектив; единство требований и воспитательных воздействий.

Дидактические принципы обучения неразрывно связаны с воспитательными. К ним относятся принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, прочности и систематичности обучения.

Третью группу принципов составляют **принципы физического воспитания**. Это всестороннее гармоническое развитие личности обучаемого, связь физического воспитания с трудовой и воинской деятельностью; оздоровительная направленность.

Кроме того, для достижения цели учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать только ему присущие **специфические принципы тренировки**: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

2. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, СПОСОБЫ И ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ

Конечная цель тренировки – подготовка игроков к достижению максимальных результатов. Поэтому в основе тренировки лежит совершенствование функциональных и двигательных возможностей организма, являющихся результатом его адаптации к условиям соревновательной деятельности.

В качестве главного фактора адаптационных перестроек выступает физическая нагрузка. Вся нагрузка классифицируется по признаку сложности, величины объема и интенсивности. Каждое из этих слагаемых в какой-то мере определяет общий эффект тренировочной нагрузки, но более всего он зависит от метода, используемого при проведении физического упражнения.

Для развития физических качеств применяются повторный, интервальный, переменный, контрольный, игровой и соревновательный методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации.

В технической подготовке используют методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры соперника.

Для воспитания специальных волевых качеств применяют упражнения с введением различных условий (словесные методы), способствующих улучшению мобилизационной готовности и др.

В работе с коллективом первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и др.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр кинофильмов и видео записей, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов, анализ проведенной тренировочной работы и др.

В практике тренировки широко применяются следующие методы: обучения, тренировки, воспитания психических и морально-волевых качеств.

Методы обучения

Методы обучения применяют при разучивании нового учебного материала. Сюда входят овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками.

Метод показа и демонстрации позволяет создать зрительный образ изучаемого приема, включает рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используется просмотр наглядных пособий, кино- и фотоматериалов, видеозаписей.

Метод слова обеспечивает формирование детального образа действий, поскольку раскрывает внутренние механизмы изучаемого явления, которые не удается выявить при наблюдении. Дополняет создаваемый образ тем, что остается за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система. Оживляются память и процессы мышления.

Метод упражнения предполагает изучение и закрепление нового и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений, включающих в свою очередь следующие методы:

а) метод направленного «прочувствования» движения состоит в том, что в процессе освоения технических приемов мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Для ускорения формирования

необходимого навыка можно использовать специальные устройства, которые принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их;

б) метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров и позволяет требовать от занимающихся точного выполнения задания, что целенаправленно влияет на различные компоненты движения;

в) метод лидирования состоит в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате – экономичнее. Таким стимулом-лидером могут быть партнер, мяч и разные тренажеры;

г) метод срочной информации необходим для того, чтобы в процессе становления техники можно было подвергнуть анализу и оценке выполняемое движение. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру, но особенно большие возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия. Успех подготовленности лазера игрока зависит от самооценки, способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения;

д) метод варьирования предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы коррекции в точно обусловленных рамках (например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера);

е) метод регламентирования включает в себя строгую последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определенной последовательности включения в действие всех его исполнителей.

В тактических упражнениях для нападающих, организованных методом регламентирования, уточняются: исходное положение игроков; способы, количество и скорость движений, направлений ведения огня; расстояние между партнерами; расстояние до игроков противника; возможные варианты завершения атаки.

В упражнениях для защитников уточняются: направление перемещения; занимаемая позиция относительно игроков противника; варианты подстраховки.

ж) метод импровизации включает свободный выбор действий каждым игроком команды, но свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций;

з) метод моделирования включает в себя создание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия

ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве и большинстве.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенность в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

Необходимым условием для моделирования должно быть наличие исходных и конечных данных в модели.

Методы тренировки

Методы тренировки – это способы организации динамичных условий для формирования гибкого, легко подстраивающегося к новым условиям навыка, обеспечивающего достижение высокого игрового результата в соревнованиях.

Успешное решение задач тренировки находится в прямой зависимости от избранных методов, к которым относятся:

равномерный, или длительной непрерывной работы, используемый для воспитания аэробной выносливости;

переменный, отличающийся от равномерного лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера (средства – сама игра);

повторный – это разновидность прерывистой работы, имеющей место в играх. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, используется для воспитания быстроты, силы и скоростной выносливости;

интервальный – представляет разновидность прерывистой работы и отличается от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Отдых, как правило, небольшой и не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден при воспитании скоростной силы и выносливости. ЧСС может быть очень высокой (до 200 и более уд./мин), а к концу паузы отдыха – 120 - 140 уд./мин;

метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и с установкой действовать до отказа. Он способствует воспитанию максимальной силы и способности к работе большой мощности. Рассчитан на подготовленный контингент;

сопряженный метод заключается в использовании малых отягощений в форме специальных манжет, поясов, жилетов, а также утяжеленных мячей непосредственно в упражнениях на технику. Этот метод особенно важен, поскольку позволяет воспитывать двигательные качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом можно развивать силу, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость;

круговой метод представляет самостоятельную организационно-методическую форму, используемую для развития одновременно нескольких качеств и совершенствования специальных навыков.

Круговой метод используется в самых разнообразных модификациях, суть которых состоит в приближении характера работы к специфике игры. Круговая

форма тренировки может быть организована с включением на каждой «станции» одних только игр и игровых упражнений. Ее использование экономит учебное время, интенсифицирует учебный процесс, способствует комплексному развитию двигательных качеств в сочетании со специальными двигательными навыками;

игровой метод широко применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, при выполнении любых упражнений, приемов и действий. Подобные действия, с одной стороны, развивают самостоятельность, повышают эмоциональное состояние, с другой – способствуют совершенствованию физических и психических качеств – силы, выносливости, быстроты, внимания, скорости реакции. Упражнения, организованные игровым методом, развивают умение применять в изменяющейся ситуации тот или иной прием, приближают занимающегося к освоению процесса игры;

соревновательный метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, копирующих соревнования и содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет адаптироваться организму к тем нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их (например, 1 игра 4 мин. И 2 смены сторон). Условия соревнований на тренировке, их моделирование (борьба с условным противником, контрольные тренировки, спарринги, гандикапы и т. п.) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, воздействуют на психику игрока, приспособливают организм занимающихся к нагрузкам в предстоящих официальных соревнованиях.

Упражнения, организованные соревновательным методом, способствуют некоторой адаптации игрока к помехам, которые встречаются непосредственно в игре на соревнованиях, дают возможность сравнивать свою подготовленность с подготовленностью соперников.

Выбор методов зависит от содержания тренировки, специфики, вида тактических игр и контингента занимающихся. Методы должны отвечать следующим основным требованиям:

применяться в зависимости от физической, технической, тактической и морально-психологической подготовки игроков;

способствовать сознательному и прочному усвоению игроками пройденного материала;

обеспечивать систематичность и последовательность учебно-тренировочного процесса.

Современные средства и методы тренировки, высокие нагрузки повышают работоспособность, но вызывают утомление в организме игрока. Поэтому в настоящее время широко используются средства восстановления - отдых, аутогенная и психорегулирующая тренировки, массаж и самомассаж, водные процедуры, физиотерапия, парная баня. Средства релаксации и психогигиены оказывают положительное влияние на ЦНС, кровообращение, улучшение эластичности мышечной системы, способствуют восстановлению сил и снятию утомления.

Методы воспитания психических и морально-волевых качеств

Под влиянием отрицательных эмоций нередко расстраивается вся деятельность игрока. Эмоциональное возбуждение или апатию могут вызвать замечания товарищей, указания тренера, реакция зрителей, поступки соперников, действия судей, неприятности личного характера. Все это ведет к тому, что игрок совершает массу ошибок в игре, а иногда его действия приобретают и агрессивный характер, который может переродиться в злость против соперника, товарища по команде, тренера.

В командах, где отношения игроков носят дружеский характер, где царит дух взаимопомощи агрессивность обычно трансформируется в «профессионально-игровую злость» и выражается в повышенной активности атакующих и защитных действий в интересах коллектива.

Для преодоления возникающих трудностей при работе с командой используются следующие методы: убеждения и разъяснения; поощрения; группового воздействия; самостоятельного выполнения заданий; самовнушения; приучения к повышенной трудности упражнений; ситуационной тренировки.

Метод убеждения и разъяснения позволяет формировать умение правильно оценивать свои поступки, преодолевать объективные и субъективные трудности, помогает становлению нравственных убеждений игрока.

Метод поощрения помогает формировать привычку к положительному поведению и добросовестному отношению к учебно-тренировочному процессу. В качестве поощрения используют одобрение, публичную похвалу, награждение ценным подарком, грамотой и т.д.

Метод группового воздействия широко используется в тактических играх, поскольку характер игровой деятельности коллективный.

В становлении личности игрока особенно велика роль коллектива. Только в здоровом, целеустремленном коллективе могут сформироваться необходимые игроку качества. Никакие самые современные средства восстановления не помогут команде обрести высокую профессиональную игровую форму, если между игроками и тренером не налажены нормальные деловые отношения. Для налаживания отношений в команде можно применять прямые и косвенные воздействия:

1. Индивидуальные беседы с игроком.
2. Воздействия всего коллектива команды на игрока.
3. Воздействия тренера на всю команду в целом или ее части.
4. Применение крутых мер (смена капитана, исключение из команды).

Самостоятельное выполнение заданий – метод воспитания дисциплинированности, настойчивости, ответственности за порученное дело. Он хорошо зарекомендовал себя при работе с игроками. Задания могут носить различный характер – от самостоятельной тренировки до выполнения какого-либо поручения в команде.

Метод самовнушения позволяет игроку воспитывать в себе выдержку, хладнокровие, смелость и настойчивость. Это поможет ему в тренировках и соревнованиях, уменьшит психическое напряжение и позволит полнее раскрыть свои возможности.

Метод приучения к повышенной трудности упражнений часто

используется для воспитания характера. Это закаливает волю, помогает игроку научиться сосредоточиваться, мобилизоваться. Приобретенные навыки на тренировках помогают игрокам не отступать перед трудностями в официальных встречах и вести активную борьбу.

Метод ситуационной тренировки состоит в том, что создание на тренировках ситуации предстоящих соревнований позволяют тренеру добиваться психической адаптации игроков. Новизна обстановки соревнований не будет мешать игрокам выступать на уровне своей подготовленности.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Решение задач тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих средств:

- 1) *физических упражнений,*
- 2) *игр,*
- 3) *гигиенических факторов и естественных сил природы,*
- 4) *теоретических занятий.*

Основным средством тренировки в повышении работоспособности являются **физические упражнения**. В процессе тренировки применяются **общеподготовительные, специально подготовительные, соревновательные и собственно соревновательные упражнения**.

Общеподготовительные упражнения способствуют становлению технико-тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышают общую работоспособность, ускоряют восстановление после нагрузок.

Специально подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий. Подбираются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовки игрока, усилить это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Соревновательные упражнения в тренировке – это целостные игровые действия, но выполняются они в других условиях, с меньшим накалом психической напряженности и направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными формами собственно соревновательных упражнений.

Собственно, соревновательные упражнения – это сама игра в реальных условиях соревнования в полном соответствии с правилами игры. Они моделируют происходящие в организме основные процессы, рассматриваемые в педагогическом, психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах, связанных с соревнованием. В лазертаг играх на тренировках не всегда можно полностью выполнить собственно соревновательные упражнения, так как трудно предусмотреть все возможные соревновательные (тактические, психологические) ситуации. Тем не менее эти упражнения, максимально приближенные к экстремальным условиям, всегда являются основой тренировочного процесса в целом и отдельного тренировочного занятия.

Игры используются во всех видах подготовки игроков. Они позволяют создать условия, способствующие воспитанию определенных качеств и навыков поведения в коллективных действиях, и применяются как средство эмоционального воздействия в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для **общей подготовки** используются все виды спортивных и подвижных игр.

Для **игровой подготовки** применяются:

- а) подвижные игры, направленные на закрепление отдельных навыков;
- б) учебные игры;
- в) односторонние игры, проводимые на одной половине площадки двумя командами одновременно;
- г) товарищеские игры для проверки усвоения изученного материала;
- д) турниры и матчи учебного характера.

Техническая подготовка осуществляется с помощью упражнений в технике отдельных приемов и их способов, комбинированных упражнений, включающих одновременно или последовательно несколько приемов, а также групповых упражнений, основанных на взаимоподчиненных действиях с партнерами.

Для **тактической подготовки** применяются упражнения: по индивидуальной тактике, во взаимодействии группы игроков (групповая тактика), во взаимодействии команды в целом (командная тактика).

Гигиенические факторы и естественные силы природы способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств подготовки на организм игрока. Большое значение имеет правильный режим игрока. Необходимо определить правильное чередование нагрузок и отдыха, наладить своевременное питание, сон, исключить из привычек игрока курение и употребление алкогольных напитков.

Теоретические формы занятий многообразны и зависят от задач подготовки. Применяются беседы, лекции, анализы проведенных игр, установки перед играми, разбор действий соперника и др.

Лазертаг предъявляет высокие требования к двигательным способностям игрока и его функциональным возможностям. Игры продолжаются длительное время, изобилуют множеством технических приемов, внезапных быстрых перемещений, прыжков, падений. Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. С развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для изучаемой игры.

Для игры характерна определенная структура физической подготовленности, знание которой позволяет оптимизировать процесс подготовки.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры.

Физически подготовленные игроки обладают и более устойчивой психикой, и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие

функциональные возможности позволяют игрокам легче справляться с утомлением, стойко переносить тягости и лишения, добиваться превосходства перед соперником в решении возникающих тактических задач в процессе игры.

Представляется целесообразным выделить две группы видов подготовки по преимущественной направленности: *аналитическую и интегральную*. К первой группе относится физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка, а ко второй – игровая, проблемно-ситуационная и соревновательная.

Аналитическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, укрепления систем организма игрока для эффективного овладения навыками игры и соревновательной деятельностью.

Физическая подготовка в спортивных играх складывается из двух равноценных видов: общей физической и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию.
2. Развитие основных двигательных качеств.
3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
4. Укрепление основных систем организма игрока, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на:

развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, прыгучести в процессе использования ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также в занятиях другими видами спорта;

укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных мышечных групп и т.д.;

компенсацию относительно одностороннего воздействия на занимающихся упражнений по технике, тактике и двусторонней игры.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов; специальной ловкости и выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); умения переключаться с одних движений на другие.

2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Специальные эстафеты.

Методы физической подготовки

Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств: кратковременных усилий, до отказа, сопряженный, непредельных усилий, круговая тренировка.

1. Метод кратковременных усилий – выполнение упражнений составляющих 80 - 95% максимального уровня (околопредельных и больших). Упражнения с предельными усилиями выполнять не более одного раза в подходе, с околопредельными – до трех раз.

2. Метод до отказа – выполнение упражнений с усилием 40 - 60% от максимального до наступления утомления.

3. Сопряженный метод – развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей (например, перемещение по площадке со стрельбой по мишени с отягощением на поясе или и ногах и т.д.).

4. Метод непредельных усилий – выполнение упражнений с усилием 30-50% от максимального с предельной скоростью.

5. Метод круговой тренировки – задания индивидуальны для каждого игрока с подбором упражнений для вовлечения в работу основных мышечных групп необходимых, для выполнения технических приемов и тактических действий в избранном виде тактических игр.

По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой и в сочетании с технической подготовкой.

Прыгучесть – это способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении технических приемов во время игры.

В основу прыгучести входит: абсолютная сила, реактивная способность мышц, взрывная сила и координация всего движения. Одним из главных факторов, определяющих уровень прыгучести, является абсолютная сила мышц-разгибателей стопы.

Средства развития прыгучести: разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега; серийные прыжки на время (10, 15, 20 с) и на количество повторений (от 30 до 50 раз за минимальное время); прыжки через гимнастические снаряды; прыжки с набивным мячом (от 2 до 5 кг), зажатым между стопами ног; прыжки со штангой (30 - 50 кг) на плечах; прыжки в «глубину» с последующим предельно быстрым выпрыгиванием и доставанием подвешенного предмета на максимальной высоте.

Методы развития прыгучести: повторный, сопряженный, соревновательный, круговой.

Повторный метод – выполнение серий упражнений в прыжках через гимнастическую скамейку за время 10, 15, 20с. Интервал отдыха 30 с между сериями.

Сопряженный метод – выполнение прыжков с набивными мячами от 2 до 5 кг, зажатыми между бедрами, на количество раз за время; прыжки со штангой на плечах весом 1/3 от собственного веса. Выполнить 3 - 5 серий за время, интервал

отдыха 30 - 50 с.

Соревновательный метод – прыжки с тумбы высотой 1 м в «глубину», с последующим предельно быстрым выпрыгиванием на тумбу. Проводить в парах на количество раз в виде соревнования.

Круговой метод – технико-тактические упражнения на 5 - 6 станциях, подбираются с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств с использованием утяжеления на руки, туловище, ноги.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени.

1. Повторный метод – выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Выполняются задания в ответ на сигнал (зрительный или слуховой) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность задания 5-10 с, интервал отдыха между упражнениями от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений.
2. Сопряженный метод – выполнение упражнений на перемещения (с отягощением туловища), а также ударных и бросковых движений (с отягощением рук или ног).
3. Игровой метод – выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
4. Соревновательный метод – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.
5. Метод круговой тренировки – выполнение упражнений в которых участвуют основные мышечные группы опорно-двигательного аппарата.

Развитие выносливости.

Выносливость – это способность противостоять утомлению.

1. Переменный метод – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег в медленном темпе), чередование скоростных передач в стенку с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.п.
2. Повторный метод – повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, повторное пробегание отрезков дистанции; выполнение серии выходов, уходов из верхнего, среднего и нижнего положения и т.д.)
3. Поточный метод – выполнение специального комплекса упражнений. Последовательное выполнение упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и метод круговой тренировки.
4. Специальная игровая выносливость в основном обеспечивается смешанным характером энергообеспечения (аэробно-анаэробным). Для своего совершенствования она требует длительного выполнения игровых упражнений (8 - 150 мин) переменного характера с большой и субмаксимальной интенсивностью (пульс от 180 до 200 уд. /мин).

5. Интервальный метод – проведение двусторонних игр (несколько партий в волейболе, два – три тайма в гандболе и т.д.) с повышенной интенсивностью, интервал отдыха постоянно сокращается.

Развитие ловкости.

Ловкость – комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координацией движений и их точностью

Различают три степени ловкости (Ю.М. Портнов, 1997):

пространственная точность и координацией движений вообще;

пространственная точность и координацией движений, выполняемых в сжатые сроки;

пространственная точность и координация движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для игровых видов спорта особенно важное значение имеет третья степень – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Для развития ловкости необходимо:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных заданий).
2. Освоение упражнений левой и правой рукой.
3. Усиление противодействий, занимающихся в групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (уменьшение площадки, числа игроков, величины дистанции).
5. Изменение скорости или темпа движений (комплексные упражнения).

Специальная ловкость совершенствуется в игровых упражнениях с необычными задачами (баскетбол, гандбол – игра без ведения мяча; футбол – в одно касание и т.д.).

Развитие гибкости и умения расслабиться.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Способность игрока выполнять движения с большой амплитудой определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

Игрокам в первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, крестцов позвоночных сочленениях, в плечевых и лучезапястных суставах. Первоначально упражнения на гибкость надо выполнять ежедневно, включая их в утреннюю физическую зарядку и индивидуальную тренировку. Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость – повторный.

Средства для развития гибкости: упражнения на растягивание, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения с небольшими отягощениями, упражнения с помощью партнера. Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать (от 15 до 20 повторений на первых занятиях до 60 -80 – через два месяца).

Предел в амплитуде движений легко ощущается игроком через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно в местах, где мышцы переходят в сухожилия. Упражнения, направленные на развитие гибкости, делят на две категории: активные и пассивные. Активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с использованием специальных тренажеров.

Для овладения умением расслабляться применяют простые упражнения, при выполнении которых используются все отдельные части тела, находящиеся в более высоком положении по отношению к площадке, и более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела. Для расслабления основных групп мышц после физических нагрузок и двухсторонних игр применяются следующие упражнения:

встряхивание кистей в различных исходных положениях рук;

размахивание свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево;

прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно висящими руками;

перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую при быстром сгибании колена свободной от опоры ноги, не отрывая носка от пола;

поднимание и опускание бедра двумя руками (при расслабленных голени и стопе);

прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием другой, расслабленной ногой;

расслабленное покачивание туловища при свободно опущенных руках в наклоне вперед;

из положения лежа поднимание ног с последующими поворотами на бок, затем опускание ног с полным расслаблением.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

Техническая подготовка – это процесс овладения техникой движения, служащей средством ведения профессиональной игровой борьбы.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение всеми известными техническими приемами игры и их способами выполнения.

2. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей

игрока и игровой функции в команде.

3. Обеспечение надежности и вариативности выполнения технических приемов в тренировках и в условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.

2. Упражнения по технике игры.

3. Эстафеты.

4. Двусторонняя игра.

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки

1. Повторный метод – многократное выполнение приемов игры в изменяющихся условиях с целью формирования «гибкого» навыка.

2. Метод усложнения и затруднения заданий по сравнению с соревновательными (ведение двух мячей, быстрые переключения и т.п.).

3. Метод выполнения технических приемов на фоне утомления (после интенсивных упражнений, в конце тренировки).

4. Метод выполнения упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод – для совершенствования техники и развития специальных качеств и формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод – для проверки уровня овладения техническими приемами в процессе выполнения эстафет, игр на одну базу и т.п.

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в профессионально-игровой борьбе.

Задачи тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности.

2. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.

3. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.

4. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.

5. Развитие способности в процессе игры переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Средствами тактической подготовки являются:

1. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений и действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки

1. Метод регламентирования – строгая последовательность действий игроков при разучивании новых взаимодействий и совершенствовании комбинаций.

2. Метод импровизации – свободный выбор действий каждым игроком, в рамках решения тактической задачи команды.

3. Метод моделирования – создание условий предполагаемого соревнования, действия ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном большинстве и меньшинстве.

Теоретическая подготовка – это процесс осмысливания самой профессионально-игровой деятельности и непосредственно связанных с ней явлений, овладения знаниями о путях к высоким достижениям в лазертаге.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. В процессе ее занимающиеся приобретают знания по общим основам тренировки, физиологии, психологии, анатомии, гигиене, теории и методики вида тактических игр.

Задачи теоретической подготовки:

1. Изучение основ техники и тактики игры.
2. Изучение закономерностей и развития физических способностей и формирование двигательных навыков в лазертаге.
3. Изучение взаимосвязи технической и тактической подготовки.
4. Изучение правил игры и методики судейства.

Методы теоретической подготовки

1. Изучение методической литературы, журналов, видеоматериалов и т.д.

2. Беседы с другими игроками, тренерами, представителями различных видов спорта, врачами.

3. Наблюдения на соревнованиях за другими командами и последующий анализ их действий.

4. Наблюдения на соревнованиях за техникой и тактикой игровых действий и последующий их анализ.

5. Просмотр фильмов, видеозаписей игр соперников и ведущих команд и анализ этих материалов.

6. Решение тактических задач.

Психологическая подготовка – это определенная система средств и методов, охватывающая важнейшие для профессионально-игровой деятельности психические функции и качества человека в условиях подготовки к состязаниям и участия в них. Всякое соревнование – это прежде всего борьба интеллектов и характеров, столкновение нравственных принципов, которыми руководствуются игроки. Победа, при одинаковой подготовленности команд, чаще всего приходит к тем, кто демонстрирует сильную волю, умение управлять собой в самой сложной ситуации профессионально-игровой борьбы.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Определение психологической совместимости игроков при комплектовании команды.
3. Адаптация к условиям соревнований.
4. Развитие специальных психических качеств, лежащих в основе технико-тактической деятельности и обеспечивающих ее эффективность в соревновательной борьбе.
5. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Средства психологической подготовки:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения повышенной трудности.
2. Упражнения по технике и тактике повышенной сложности.
3. Участие в контрольных играх с заведомо более сильным и более слабым противником.
4. Гипноз, внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
5. Воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферы игрока.

Методы психологической подготовки

1. Личный пример тренера.
2. Убеждение, поощрение, наказание.
3. Обсуждение в команде какого-либо поступка.
4. Командный соревновательный метод, заключающийся в проведении упражнений по типу соревнования.
5. Метод дополнительных затруднений, когда в задания вводятся различные ограничения (время, расстояние, точность, противодействие и т.д.)
6. Метод гандикапа, когда одна команда условно объявляется отстающей в счете и должна в отведенное время ликвидировать эту разницу.
7. Метод определенного задания, когда перед занимающимися ставится задача добиться какого-то результата, используя лишь определенный способ действия и т. д.

8. Проблемный метод, когда занимающиеся самостоятельно ищут способы решения тактической задачи.

Психологическая подготовка в подвижных играх особенно сложна. Необходима предельная и многократная мобилизация игрока на протяжении длительного периода состязания, сопровождающегося острыми эмоциональными переживаниями (победа или поражение команды в течение сезона). Задача тренера состоит в том, чтобы обеспечить сознательное отношение игрока к своей деятельности и воспитать убежденность в необходимости решения поставленных перед ним проблем.

При воспитании игроков важно внушить стремление к красивой победе, а не к победе, добытой любым путем. Соблюдение законов честной игры должно стать непреложным правилом. Непосредственная подготовка к участию в соревнованиях составляет самую ответственную и самую сложную часть психологической подготовки. Трудность заключается в том, что здесь нужно осуществить прямое управление психическим состоянием игрока. В процессе соревнования психическое состояние игрока постоянно меняется в зависимости от хода профессионально-игровой борьбы. Особенно опасно появление «психического шока», возникающего в результате неожиданно сильного противодействия соперника. Решающей здесь становится роль лидера команды и тренера. Важно помочь игроку сосредоточить внимание на своих действиях, а не на поведении противника или собственных ощущениях. Нужно научиться абстрагироваться от противника, опираясь на свой план, точный расчет своих возможностей и сохранившихся резервов.

Исключительно важна роль тренера в инструктаже команды перед началом встречи.

Установку на игру нужно проводить за 2 - 3 ч до игры и повторно за 5 - 10 мин до выхода на площадку. Доказано, что спокойный, обстоятельный разговор лучше скоропалительной накачки. Беседа со игроками перед выходом на игру должна быть краткой с доведением тактического плана игры. Внимание следует сосредоточить на том, чего следует добиваться и что следует предпринять в защите и нападении. Это позволит избежать перенапряжения и придаст ясность мышления. У игрока развивается чувство оптимизма и уверенности в том, что команда может одержать победу. Не следует говорить о возможных ошибках и ошибках, допущенных игроками в прошедших встречах.

Разбор игры нельзя делать сразу после ее окончания, а лишь на следующий день, когда можно будет дать объективную оценку своим действиям и выявить недостатки и промахи.

План разбора игры:

1. Сообщаются игровые показатели команды и отдельных игроков и

сопоставляются с плановыми заданиями.

2. Отмечается качество выполнения главной стратегической задачи в целом, анализируются тактические действия в нападении и защите.

3. Оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремленность).

4. Делаются общие выводы и определяются задачи на будущее.

После соревнований и особенно после поражений необходимо психологическое восстановление. Если в обычных условиях бывает достаточно 8 - 16 ч, чтобы психически восстановиться, то после тяжелых – не менее 2 - 3 дней. В этот период полезны переключения на другие виды спорта, выезды за город, тренировки на местности и т.д.

Очень важно поведение тренера после поражения. Тренеру нужно скрыть свое разочарование, не оправдывать поражение неправильным судейством. Нужно показать игрокам, что огорчение естественно, но оно не должно превратиться в самобичевание.

С целью психической подготовки команды к конкретному противнику в практике профессиональной игровой подготовки применяют моделированную и ситуационную тренировку. Моделированная тренировка воспроизводит условия предстоящего соревнования. В ней не только копируются тактика противника, но и особенности площадки, реакция зрителей, время матча, погодные условия. Такая тренировка предназначена для адаптации игроков к условиям соревнований.

Ситуационная тренировка предназначена для создания игрового стереотипа действия в отдельных ключевых ситуациях или целиком в ходе всего матча. С этой целью на тренировку приглашается другая команда, играющая в манере, близкой к манере предстоящего соперника, или специально воссоздаются ситуации, с которыми наиболее вероятно встреча в предстоящей игре.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – это целостный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий и комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной, игровой и соревновательной деятельности игроков.

Задачи интегральной подготовки:

- Осуществление связи между видами подготовки – физической и технической, технической и тактической, морально-волевой и теоретической, волевой и физической с технико-тактической, теоретической и технико-

тактической с физической;

- Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- Реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Средства интегральной подготовки:

1. совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки;
2. упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением задания);
3. учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике;
4. контрольные и календарные игры с установками на игру.

Методы интегральной подготовки:

игровой, соревновательный, совмещенных (сопряженных) воздействий, учебные, контрольные и соревновательные игры.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры;
- развитием физических способностей в рамках структуры приема;
- развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

Единство тактической и технической подготовки достигается путем совершенствования технических приемов с помощью многократного выполнения тактических действий повышенной интенсивности.

Более высокая степень интегральной подготовки – контрольные игры и календарные соревнования (задания – установка на игру и анализ проведенных игр). Интегральная подготовка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технических приемов и тактических действий в сложных условиях игры и соревнований. У квалифицированных игроков она занимает основное место в тренировке, особенно в предсоревновательных циклах и соревновательном периоде подготовки.

Игровая подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки в единую игровую систему для реализации стратегических задач командной борьбы.

Игровая подготовка является интегральной формой профессиональной подготовки игроков. Она направлена на совершенствование умения вести борьбу на игровой площадке.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять и предельно мобилизовать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.

2. Повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки.

3. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде и реализация разработанного плана игры.

4. Достижение стабильности освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов в сложных условиях соревнований.

Средства игровой подготовки:

1. Специально организованная и управляемая тренером двухсторонняя учебная игра, проходящая на оптимальном эмоциональном уровне занимающихся.

2. Контрольные и товарищеские игры.

3. Календарные игры.

Методы игровой подготовки:

1. Игровой.

2. Соревновательный.

3. Участие в официальных соревнованиях.

В настоящее время в учебно-тренировочном процессе применяют две категории подготовки: жесткие тактические схемы и творческая инициатива, интуиция, неограниченность поиска.

Для повышения эффективности игровой подготовки целесообразно применять комплекс методических приемов:

1. Включать в учебную игру задания, связанные с обязательной реализацией избранной схемы ведения игры с преодолением сбивающих факторов.

2. Проводить учебную программу с партнерами, действующими по определенному тактическому плану будущих главных противников.

3. Давать игрокам конкретные задания, помогающие решать общекомандную игровую задачу в нападении и защите.

4. Периодически вводить в основной состав команды игроков из резерва, требуя четко выполнять полученное тактическое задание.

5. Использовать переключение с одних тактических комбинаций на другие по определенным сигналам.

6. Прибегать к внезапным для занимающихся изменениям игровой обстановки, требующим быстрого принятия нужного решения (например, изменения игровой обстановки, внезапное применение противником новой, незнакомой тактической схемы).

7. Использовать финальные усилия. Формирование у занимающихся умения «выложиться» в решающие моменты игры, вновь быстро мобилизовать

свои силы, чтобы закрепить достигнутое преимущество.

8. Последовательно вводить в игру отдохнувших соперников для обострения борьбы на игровой площадке.

9. Организовывать участие занимающихся в учебных соревнованиях, на основе сокращенных и удлиненных игровых режимов. Высокая интенсивность переменных игровых нагрузок, чередующихся с возрастающими моментами расслабления, – основной принцип выбора режима в данном методическом приеме.

Проблемно-ситуационная подготовка.

Основными структурными компонентами проблемного обучения являются тренировочная проблема и игровая ситуация.

Тренировочная проблема может быть выражена в форме конкретного задания или проблемного вопроса. Такие задания и вопросы должны преломлять отвлеченные теоретические положения так, чтобы они стали для игрока лично значимыми, волнующими, актуальными.

Сущность игровой ситуации заключается в том, что в содержание проблемного задания или вопроса, помимо каких-то известных данных условий, вводится и нечто неизвестное, которое необходимо отыскать, открыть. Такая информация вызывает активную мыслительную деятельность.

Первым этапом в проблемно-ситуационной тренировке является этап развития быстроты и точности зрительной ориентировки, а вторым – непосредственное решение игровых ситуаций.

Последовательность ориентировки в нападении:

1. Оценить собственную позицию на площадке.
2. Оценить позиции партнеров на площадке, направления и скорость их передвижения.
3. Оценить позиции соперников на площадке, направления и скорость их передвижения.
4. Выявить степень активности и характер противодействия соперников, организации подстраховки.
5. Определить, есть ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки.
6. Определить, есть ли возможность сделать ключевой маневр.
7. Определить начало заранее разученной комбинации или взаимодействия.

Последовательность ориентировки в защите:

1. Оценить собственную позицию, направление и скорость передвижения по отношению к своей базе.
2. Оценить позиции, направления и скорость передвижения нападающих.
3. Оценить позиции, направления и скорость передвижения партнеров.

4. Выявить нападающего, наиболее опасного в данной игровой ситуации.
5. Определить, где находится свой «подопечный», или «свое» место в той или иной системе защиты.
6. Уточнить область действия лидера, возможность и необходимость подстраховки.
7. Определить начало комбинации нападающих или группового взаимодействия для уточнения вариантов взаимосвязей с партнером.

Соревновательная подготовка – целенаправленное и сбалансированное использование на конкретных этапах и в конкретных условиях методического комплекса подготовительных и контрольных матчей для наиболее рационального и эффективного решения задач подготовки команды к главному соревнованию.

Соревновательная подготовка завершает процесс подготовки команды к основному соревнованию года и к кульминационному – в многолетнем цикле подготовки. Соревнования в зависимости от их целевого назначения в системе подготовки команды подразделяются на контрольные и подводящие.

Основное назначение контрольных встреч – проверить различные стороны готовности команды к главным соревнованиям годичного цикла.

Подводящие соревнования служат как бы генеральной репетицией, где проверяется степень готовности команды к основному соревнованию.

К подводящим соревнованиям относятся все соревнования, которые менее значимы, чем основные, и поэтому имеют соподчиненное значение.

При турнирной формуле проведения соревнований командам приходится проводить несколько игр подряд и каждую из них – с новым соперником. Все эти условия являются или близкими к условиям основных соревнований или полностью их моделируют. Это приучает игроков переносить напряженные соревновательные нагрузки, маневрировать способами и формами ведения игры, приспосабливаться к соревновательному суточному режиму и т.д.

Общий объем соревновательной подготовки зависит от квалификации команды.

В годовом цикле команды суперлиги и высшей лиги, принимающие участие в первенстве России, проводят от 60 до 70 игр, из них: 10 - 12 – контрольных, 8 - 12 – подводящих и 30 - 50 – официальные игры.

Для команд средней квалификации годовой объем соревновательной подготовки примерно может быть следующим: контрольных встреч – 6 - 8; игр в подводящих соревнованиях – 8 - 10, в основных соревнованиях – 16 - 20 игр.

**ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ,
ПРИЁМОВ, ДЕЙСТВИЙ;**

СИСТЕМА АНАЛИЗА, ВЫЯВЛЕНИЯ ОШИБОК И ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные цели этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям лазертагом.
3. Овладение основами техники выполнения выстрела и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание черт характера профессионального лазертаг игрока, волевых качеств, коммуникабельности.

Тематический план для групп начальной подготовки представлен в таблице ниже.

Таблица – Тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во занятий	
		НП - 1	НП - 2
	Теория		
1	Техника безопасности	3	3
2	Физкультура и спорт	1	1
3	Общие сведения об истории развития лазертага	1	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях	1	1
5	Основы техники выполнения выстрела	2	3
6	Гигиена, закаливание, питание и режим игрока	1	1
7	Оборудование и снаряжение игрока	1	1
8	Организация и проведение соревнований по лазертагу	1	1
9	Тактическая подготовка	-	1
10	Психологическая подготовка	1	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	12	15
	ПРАКТИКА:		
1	ОФП	152	158
2	СФП	55	96
3	Специальные навыки	28	44
4	Техническая подготовка по лазертагу	16	26

5	Работа с игровым и специальным оборудованием	6	15
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	5	11
	ИТОГО ЧАСОВ:	262	350
	ВСЕГО ЧАСОВ:	274	365

Учебный материал для групп начальной подготовки

1. Теория.

1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие лазертага.
3. Качества, определяющие успешность занятий лазертагом.
4. Меры обеспечения безопасности: общие правила поведения на территории спортивного объекта, 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. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.
8. Особенности прицеливания в лазертаге.
9. Особенности инфракрасного луча, «пятно» поражения.
10. Рикошеты, перезарядка, возрождение.
11. Пристрелка, маркировка.
12. Внимание, его виды, значение для лазертаг игрока;
13. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.
14. Гигиена, закаливание, общий режим игрока; 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. ходьба на лыжах;
4. плавание, прогулки;
5. выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;
6. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

3. Специальная физическая подготовка:

1. упражнения специальной физической направленности;
2. Координация работ по удержанию системы «стрелок-тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов;
3. выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;

4. освоение автономной работы стрелковой руки;

4. Специальные навыки:

1. овладение самоконтролем за сохранением «рабочего состояния» перед, во время и после выполнения выстрела, маневра.
2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).

5. Техническая подготовка:

1. Разучивание элементов техники выполнения выстрела:
 - изготовка (в избранном упражнении), вкладка, вскидка, прицеливание, поводка при выполнении выстрелов по мишеням;
 - прямым, левым, правым с разными углами по высоте,
 - прямым, левым, правым с разными боковыми углами;
2. 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, начиная с простого, по мере освоения постепенный переход к более сложным,
 - управление спуском в движении, дыхание.

Примечание: при разучивании и освоении элементов техники выполнения выстрела обязательное использование укороченных дистанций.

3. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
4. Выполнение выстрелов в «зоне поражения»
5. Работа с игровым и специальным оборудованием:

Практические стрельбы:

- выполнение выстрелов;
- выполнение выстрелов по мишеням;
- выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;

1. 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.

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах Общей

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 полу приседом 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

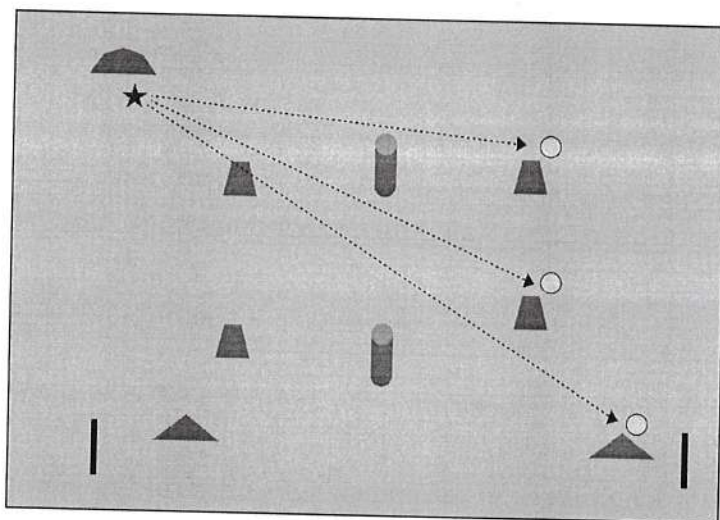
Описание задания: на игровой площадке расположены база и 3 мишени. Мишени удалены от мишени на 30 метров. Лазертаг игрок начинает выполнение задания из ИП «Защитник».

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 тагера стартовой базы. На поражение одной мишени в каждом цикле дается одна попытка. Поражать мишени можно только по порядку – слева на право, нельзя возвращаться к не пораженным мишеням в одном цикле.

Начало упражнения – игрок находится в ИП «Защитник», касаясь стволом базы.

Штрафы: нет касания базы стволом тагера – 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.



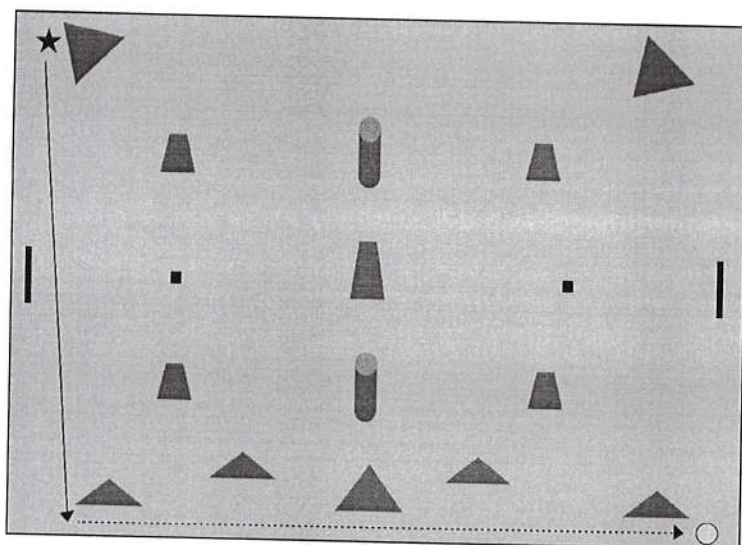
**Бег от базы на крайнее укрытие (слева/справа),
стрельба по мишеням на траектории.**

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

Задача: выполнить максимальное ускорение от стартовой базы за ближнюю, крайнюю фигуру. При подходе, к ней необходимо выполнить быстрое торможение. После чего выйти на «кромку поля» и за минимальное время поразить мишень, расположенную на зеркальной фигуре.

Условия: Начало упражнения: игрок находится в любом индивидуальном положении, касаясь стволом тагера Базы. Базой служит фигура (Усечённая пирамида).

Штрафы: нет касания базы стволом тагера при старте – штраф 10 сек. Игрок сбил планку – штраф 5 сек.

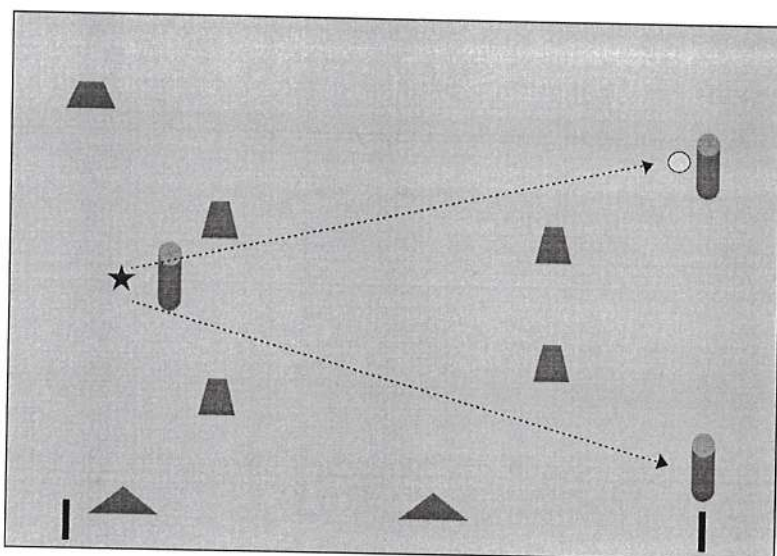


Переносы тагера, с выстрелом в мишени

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

Задача: выполнить 10 (десять) попаданий в мишень после переноса тагера 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 тагера в другую руку и поразить следующую мишень.

Штрафы: каждое неисполнение переноса тагера – прибавление 10 секунд к общему времени. Выход за границы ограждения – попытка не засчитывается



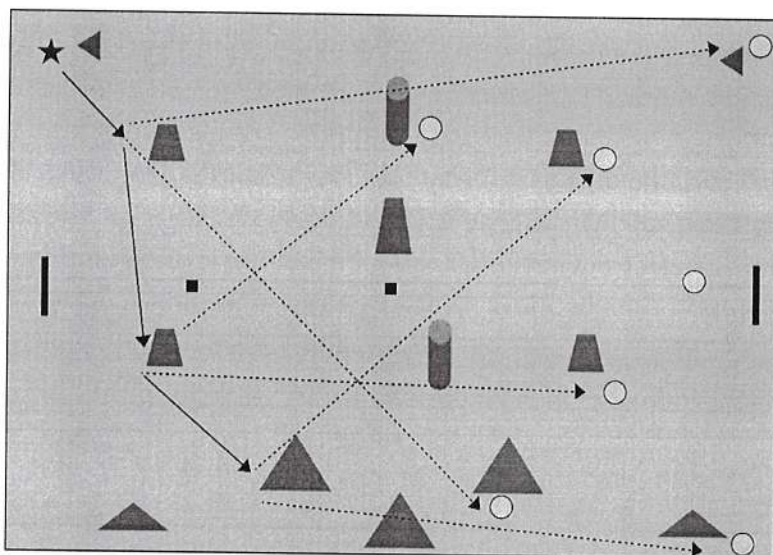
Перемещение через 3 фигуры, с поражением на каждой по 2 мишени

Описание задания: игрок находится стартовой базы. (тэмпл) в любом удобном для себя индивидуальное положение. По сигналу «Старт» игрок выполняет перемещение к первой фигуре. 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 следующую фигуру и так далее. Переходить к следующей 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 находится планка, высотой -100 см.

Штрафы: Игрок сбил планку – 5 сек. В случае не поражения хотя бы одной мишени – задание считается не выполненным. Нет касания базы при старте – штраф 10 секунд.



Методические указания.

- Мишени должны быть расположены на высоте не менее 1.5 метров над основанием игровой площадки (полом).
- В задании №6. Закрывать фигурами крайние мишени так чтобы их не было видно стоя в зеркале. Это поможет не путать игроков при начале нового отрезка движения.
- В задании №6. Ограничить периметр движения участников, чтобы они, не подходили, ближе к мишеням.
- Стартовую базу крепить качественно, чтобы от касаний тагерами её не относило.
- Подготовить здания таким образом, чтобы их можно было выполнять на обе руки, например, (две стартовых базы) и тд.

5. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПО ПРЕДЕЛЬНЫМ ОБЪЕМАМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам физкультурно-игровой подготовки на этапах подготовки по лазертагу

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					Этап высшего игрового мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап специализации)		Этап совершенствования игрового мастерства	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико - восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

6. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лазертаг игроков на этапе начальной подготовки (девушки)

Вид упражнений	Балл	Возраст				
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15
Бег 30 м. (сек.)	5	7.6	7.0	6.8	5.4	5.2
	4	7.7	7.1	6.9	5.6	5.4
	3	7.8	7.3	7.0	5.8	5.6
	2	7.10	7.4	7.1	6.2	6.0
	1	7.12	7.6	7.2	6.8	6.6
	Прыжок в длину с места (м.)	5	1.04	1.18	1.38	1.85
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	1.0	1.14	1.32	1.75	1.9
	3	0.98	1.11	1.28	1.65	1.8
	2	0.95	1.05	1.22	1.50	1.65
	1	0.91	1.0	1.18	1.40	1.55
	5	9.7	9.1	8.9	8.8	8.6
Непрерывный бег 6 минут, (м.)	4	9.9	9.3	9.0	9.0	8.8
	3	10	9.4	9.1	9.4	9.0
	2	10.1	9.5	9.2	9.6	9.2
	1	10.2	9.6	9.3	9.8	9.6
	5	400	570	700	1000	1200
Наклон вперед из положения стоя	4	390	530	660	900	1100
	3	370	500	630	800	1000
	2	355	450	600	700	900
	1	330	390	500	600	800
	5	Касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек.				
	4	Касание ладонями пола и удержание касания не менее 5 сек.				
	3	Касание пола ладонями кратковременное				
	2	Касание пола кончиками пальцев				
	1	Нет касания пола руками				

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лазертаг игроков на этапе начальной подготовки (юноши)

Вид упражнений	Балл	Возраст				
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15
Бег 30 м. (сек.)	5	7.5	6.8	6.6	5.4	5.0
	4	7.7	7.0	6.7	5.6	5.2
	3	7.8	7.2	6.8	5.8	5.4
	2	8.0	7.5	6.9	6.2	5.8
	1	8.2	7.7	7.0	6.8	6.0
Прыжок в длину с места (м.)	5	1.06	1.25	1.47	1.9	2.10
	4	1.0	1.2	1.41	1.8	2.0
	3	0.97	1.15	1.36	1.7	1.8
	2	0.93	1.1	1.30	1.6	1.7
	1	0.90	1.05	1.27	1.5	1.6
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9.6	9.0	8.8	8.2	7.8
	4	9.7	9.2	8.9	8.4	8.0
	3	9.9	9.3	9.0	8.6	8.2
	2	10.1	9.5	9.1	9.0	8.6
	1	10.3	9.7	9.2	9.2	8.8
Непрерывный бег 6 минут, (м.)	5	450	600	800	1100	1300
	4	400	550	700	1000	1200
	3	370	500	650	900	1100
	2	355	450	630	800	1000
	1	330	400	570	700	900
Наклон вперед из положения стоя	5	Касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек.				
	4	Касание ладонями пола и удержание касания не менее 5 сек.				
	3	Касание пола ладонями кратковременное				
	2	Касание пола кончиками пальцев				
	1	Нет касания пола руками				

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лазертаг игроков 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
	5	2.0	2.1
Прыжок в длину с места (м.)	4	1.9	2.0
	3	1.8	1.9
	2	1.65	1.75
	1	1.55	1.7
	5	8.6	8.4
	4	8.8	8.6
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9.0	8.8
	2	9.2	9.0
	1	9.6	9.4
	5	1200	1300
	4	1100	1200
	3	1000	1100
Непрерывный бег 6 минут, (м.)	2	900	1000
	1	800	900
	5	Касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек.	
	4	Касание ладонями пола и удержание касания не менее 5 сек.	
	3	Касание пола ладонями кратковременное	
	2	Касание пола кончиками пальцев	
1	Нет касания пола руками		

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для лазертаг игроков 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
4		2.0	2.2
3		1.8	2.1
2		1.7	1.9
1		1.6	1.7
Челночный бег 3x10 (сек.)		5	7.8
	4	8.0	7.6
	3	8.2	7.8
	2	8.6	8.2
	1	8.8	8.6
	Непрерывный бег 6 минут, (м.)	5	1300
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 пола и удержание касания не менее 5 сек.	
	3	Касание пола ладонями кратковременное	
	2	Касание пола кончиками пальцев	
	1	Нет касания пола руками	

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для лазертаг игроков на тренировочном этапе

Вид упражнений	Балл	Возраст	
		14-15	16-17
Стрельба по трем мишеням, на месте, с разворота от базы в исходном положении «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
Бег от базы на крайнее укрытие (слева/справа), стрельба по мишеням на траектории.	5	4.0	3.6
	4	4.2	3.8
	3	4.4	4.0
	2	4.8	4.2
	1	5.0	4.6
Перенос тагера с выстрелом по мишени	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
Перемещение через три укрытия с поражением на каждой по две мишени	5	5.0	5.0
	4	5.2	5.2
	3	5.4	5.4
	2	5.8	5.8
	1	6.0	6.0

7. ТИПОВОЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные цели этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям лазертагом.
3. Овладение основами техники выполнения выстрела и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание черт профессионального игрового характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Тематический план для групп начальной подготовки представлен в таблице ниже.

Таблица – Тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во занятий	
		НП - 1	НП - 2
	Теория		
1	Техника безопасности	3	3
2	Физ.культура и спорт	1	1
3	Общие сведения об истории развития лазертага в России и Море	1	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях	1	1
5	Основы техники выполнения выстрела	2	3
6	Гигиена, закаливание, питание и режим игрока	1	1
7	Оборудование и снаряжение игрока	1	1
8	Организация и проведение соревнований по лазертагу	1	1
9	Тактическая подготовка	-	1
10	Психологическая подготовка	1	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	12	15
	ПРАКТИКА:		
1	ОФП	152	158
2	СФП	55	96
3	Специальные навыки	28	44

4	Техническая подготовка по лазертагу	16	26Р
5	Работа со игровым, физкультурным и специальным оборудованием	6	15
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	5	11
	ИТОГО ЧАСОВ:	262	350
	ВСЕГО ЧАСОВ:	274	365

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Для учебно-тренировочных групп
1-5 года обучения

№	Вид подготовки	Учебно-тренировочные группы				
		Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	20	20	44	44	44
2.	Общая физическая подготовка	144	144	177	177	177
3.	Специальная физическая подготовка	55	55	91	91	91
4.	Техническая подготовка	208	208	247	247	247
5.	Тактическая подготовка	63	63	153	153	153
6.	Игровая, соревновательная подготовка	50	50	92	92	92
7.	Инструкторская, судейская практика	8	8	18	18	18
8.	Контрольные испытания	4	4	6	6	6
	Количество учебных часов в неделю	12	12	18	18	18
	ИТОГО ЧАСОВ	552	552	828	828	828

ПЛАН-ГРАФИК ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для физкультурно-оздоровительной группы бч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2. Лазертаг в РФ	1				1								
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1								
4. Физиологические основы тактической тренировки	1		1										
5. Основы техники и тактики Лазертага	4					1	1		1		1		
6. Правила игры в Лазертаг	3							1		1			
Итого часов:	12												
II. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8	6	
2. Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3. Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12	6	
4. Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5. Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2						
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7. Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	276												
Всего часов:	46 нед.	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	18	
	276												

ПЛАН-ГРАФИК ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 1 года обучения бч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2. Лазертаг в РФ	1				1								
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1								
4. Физиологические основы тренировок	1		1										
5. Основы техники и тактики Лазертага	4					1	1		1		1		
6. Правила игры в Лазертаг	3							1		1		1	
Итого часов:	12												
II. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8	6	
2. Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3. Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12	6	
4. Tактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5. Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2						
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7. Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	276												
Всего часов:	46 нед. 276	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	18	

ПЛАН-ГРАФИК ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения 12 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1									
2. Лазертаг в РФ	2		1										
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1		1				1		
4. Физиологические основы тренировок	3	1				1				1			
5. Основы техники и тактики Лазертага	7	1		1		1		1	1		1	1	
6. Правила игры в Лазертаг	4		1		1			1					
Итого часов:	20												
II. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	144	13	12	12	12	13	14	15	15	14	17	7	
2. Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3	
3. Техническая подготовка	208	16	21	21	22	20	19	18	16	18	21	16	
4. Тактическая подготовка	63	7	6	5	5	5	5	6	7	7	6	4	
5. Игровая, соревновательная подготовка	50	5	6	6	6	6	4	6	6	5			
6. Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2	
7. Контрольные нормативы	4	2								2			
Итого часов:	552												
Всего часов:	46 нед.	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	33	
	552												

8. Требования к обеспечению безопасности при обучении

Вводные положения техники безопасности на занятиях по лазертагу

- Во время проведения занятий по лазертагу вероятно воздействие на обучающихся следующих факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил игр или обращения с игровым инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;
- К занятиям по лазертагу допускаются только игроки, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- На занятиях по лазертагу находятся только игроки, которые имеют соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- Игроки, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на занятии только при наличии письменного разрешения от опекунов.
- После болезни игроки обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;
- Игроки для занятий по лазертагу обязаны иметь при себе чистую обувь и форму для занятий физкультурой, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- После физической нагрузки игрокам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

9. ДОПОЛНЕНИЯ

Что такое разминка?

Как показывают исследования, только 5% людей делают хорошую разминку перед тренировкой, и это очень печальная статистика. Многие занимающиеся считают, что это лишняя трата времени, которое и так ограничено на занятиях фитнесом. Давайте еще раз вспомним, чем может быть опасно отсутствие разминки перед тренировкой помимо снижения эффективности от занятия?

- Самая распространенная проблема, которая возникает при отсутствии разминки перед тренировкой, это **растяжение связок**. Очень неприятный и болезненный синдром, из-за которого придется сделать перерыв в тренировках.

- Еще более неприятная проблема – это **травма суставов**. Если заниматься на холодный сустав, то есть высокий риск его повредить. Опасность травмы сустава заключается не только в длительности восстановления, но и в том, что после травмы он будет напоминать о себе постоянно. Из-за неправильных нагрузок особенно часто страдают *суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав*.
- Без качественной разминки из-за высокой нагрузки на сердце может возникнуть головокружение или даже **обморок**.
- Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызвать резкий **скачок давления**, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией.

Традиционная разминка (не зависит от вида спорта и двигательной активности в процессе тренировки).

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

Кардио-разогрев увеличит температуру тела, усилит кровообращение, подготовит ваши мышцы к дальнейшей растяжке.

Суставная гимнастика активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околоуставные мышцы.

Динамическая растяжка сделает ваши мышцы более эластичными, что поможет им работать более эффективно в течение всей тренировки.

Благодаря такой разминке вы заставите сердце работать быстрее, ускорите циркуляцию крови, мягко разбудите все мышцы тела. После правильной разминки по телу разливается приятное тепло, вы чувствуете себя **бодрым и полным энергии**. Если в качестве тренировки у вас запланирован стретчинг или растяжка на шагаг, то заключительный кардио-разогрев можно увеличить до 5-7 минут.

Не стоит путать разминку и растяжку после тренировки. В разминке ваша цель разогреть мышцы и суставы, усилить кровообращение, подготовить тело к нагрузкам. Разминка не должна быть медленной и

- Еще более неприятная проблема – это **травма суставов**. Если заниматься на холодный сустав, то есть высокий риск его повредить. Опасность травмы сустава заключается не только в длительности восстановления, но и в том, что после травмы он будет напоминать о себе постоянно. Из-за неправильных нагрузок особенно часто страдают *суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав*.
- Без качественной разминки из-за высокой нагрузки на сердце может возникнуть головокружение или даже **обморок**.
- Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызвать резкий **скачок давления**, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией.

Традиционная разминка (не зависит от вида спорта и двигательной активности в процессе тренировки).

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

Кардио-разогрев увеличит температуру тела, усилит кровообращение, подготовит ваши мышцы к дальнейшей растяжке.

Суставная гимнастика активизирует работу суставов, сухожилий и связок, улучшит их подвижность и поможет проработать околоуставные мышцы.

Динамическая растяжка сделает ваши мышцы более эластичными, что поможет им работать более эффективно в течение всей тренировки.

Благодаря такой разминке вы заставите сердце работать быстрее, ускорите циркуляцию крови, мягко разбудите все мышцы тела. После правильной разминки по телу разливается приятное тепло, вы чувствуете себя **бодрым и полным энергии**. Если в качестве тренировки у вас запланирован стретчинг или растяжка на шпагат, то заключительный кардио-разогрев можно увеличить до 5-7 минут.

Не стоит путать разминку и растяжку после тренировки. В разминке ваша цель разогреть мышцы и суставы, усилить кровообращение, подготовить тело к нагрузкам. Разминка не должна быть медленной и

статичной, вы должны хорошо разогреться. После тренировки вы наоборот должны восстановить дыхание, понизить пульс и выполнить статичные упражнения на растяжку.

Особенности разминки перед тренировкой

1. Разминку выполняем **сверху вниз** (шея, плечи, руки, грудь, спина, кор, ноги).
2. Разминка должна проходить в **динамичном**, но щадящем темпе. Ваша цель — мягкий разогрев и подготовка к более интенсивным нагрузкам. Вы должны почувствовать тепло во всем теле от разминки, но не переусердствуйте.
3. Начинать разминку следует с медленного темпа и небольшой амплитуды движений, **постепенно** увеличивая темп и амплитуду.
4. Если вы занимаетесь в спортзале, то в качестве кардио-разогрева можете использовать беговую дорожку или эллипс. Помните: Всегда начинайте с **медленного** темпа, пульс должен подниматься постепенно.
5. Избегайте долгих статичных положений, разминка перед тренировкой должна включать в себя **динамические** упражнения. Не путайте ее с растяжкой после тренировки, во время которой предполагается замирать в одной позе на 30-60 секунд для растягивания мышц.
6. Во время разминки перед тренировкой дома или в спортзале избегайте резких движений, старайтесь выполнять упражнения **плавно**. Нельзя допускать боли или дискомфорта в суставах (*хруст в суставах может быть, это нестрашно*).
7. Если вы занимаетесь в прохладном помещении (или на улице), то оденьтесь **потеплее** для более быстрого разогрева или увеличьте разминку до 15-20 минут.
8. Если вы знаете, что сегодня будете тренировать какую-то часть тела особенно интенсивно, то уделите ей **особое внимание** при разминке. Например, в день тренировок нижней части тела тщательно разомните тазобедренные и коленные суставы, а также растяните мышцы ног и ягодиц.

Общая часть:

- чередующийся бег в течение 1-2 минут – от легкого до ускоренного;
- бег приставными шагами – каждым боком по два подхода, протяженность каждого 10 метров;

- бег с захлестыванием голеней – также два подхода, протяженность каждого 10 метров;
- следующее упражнение ускорение – 3 подхода, протяженность каждого 10 метров;
- наклоны головы (вперёд-назад; влево-вправо) – по 10 раз в каждую сторону;
- вращение плечами – по 10 раз на каждую руку, вперёд-назад;
- вращение предплечьями локтевого сустава – по 10 раз на каждую руку;
- вращение кистями – по 10 раз на каждую руку;
- потягивания с захватом под коленями -5-10 секунд;
- наклоны влево-вправо-верёд с потягиванием -по 10 раз;
- круговые вращения тазом – в каждую сторону по 10 раз;
- вращение бедрами – по 10 раз каждой ногой;
- вращение стопами – каждой по 10 раз;
- растяжка плеч и предплечий – на каждую сторону по 20 секунд;
- растяжка груди и спины – по 20 секунд;
- наклоны к прямой ноге с задержкой в конечной точке – по 10 раз к каждой ноге;
- перекаты с ноги на ногу с задержкой в позе выпада 20 секунд – по 10 раз на каждую ногу;
- растяжка трех- и четырехглавых мышц ног – по 20 секунд каждую;
- 2 минуты легкого бега.

Специальная часть:

- сжимание-разжимание кистей в кулак в быстром темпе – по 20 раз каждой рукой;
- вращения тазом – в обе стороны по 10 раз;
- вращения полупрямыми руками в плечевом суставе – каждой рукой по 10 раз;
- вращения бедрами в тазобедренном суставе – по 10 раз на каждую ногу;
- ускорения на месте – два подхода по 5 секунд;
- растяжка мышц голени и бедра – по 5 секунд на каждую ногу.

Также перед игрой полезно немного размяться, используя позы, которые вы будете применять во время игры. Среди них:

- змейка – первый игрок должен пробежать 2 метра и остановиться, второй оббегает его как препятствие и тоже останавливается. И так делают все игроки;

- краб – вы должны присесть как можно ниже, при этом голова и передняя часть туловища расположены в одной плоскости. В таком положении нужно передвигаться – выберите наиболее оптимальный для себя темп;
- маятник – на каждый шаг вперед нужно как можно больше наклонить корпус в бок;
- выпрыгивания – из низкого приседа вверх с подтягиванием ног к животу.

Итак, разминка не входит в игру, но ею пренебрегать ни в коем случае нельзя. Только благодаря этому вы проведете время действительно весело без травм и повреждений.

Техника безопасности до начала занятий по Лазертагу

- Игроки должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие игрок должен выходить в форме и обуви для занятий физкультурой;
- Перед занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях тактическими играми – браслеты, перстни, часы и так далее.
- С разрешения инструктора, игроки могут приходить на место проведения урока;
- Перед занятием с разрешения инструктора игроки могут аккуратно подготовить игровой инвентарь;
- Услышав команду, игроки должны встать в строй для начала проведения занятия по лазертагу.

Инструкция по технике безопасности во время занятий по Лазертагу

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять команды инструктора по технике безопасности на занятиях по Лазертагу;
- Выполнять упражнения и брать игровой инвентарь можно только после соответствующего разрешения инструктора;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты игрок не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Игрокам запрещено не санкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, баловаться и мешать проведению занятия;

- При ухудшении самочувствия или получении травмы игрок обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом инструктору.

Техника безопасности на уроках по Лазертагу после занятий

- При необходимости и с разрешения инструктора игроки убирают игровой инвентарь;
- Игроки после разрешения инструктора организованно и спокойно покидают место занятий и идут в раздевалку;
- Игроки переодеваются в повседневную или иную одежду и обувь;
- Игроки хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из инструкторов, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения воспитанников.

Инструкция по обеспечению безопасности участников соревнований по Лазертагу

Весь состав команды должен выполнять требования, обозначаемые как «требования безопасности» на игровой площадке.

1. В период подготовки к мероприятию руководитель команды обязан:

- 1.1. Оформить заявку, страхование от несчастного случая и приказ по организации/учреждению отправителю о выезде команды.
- 1.2. Представить организаторам все документы, перечисленные в Положении о соревнованиях.
- 1.3. Пройти обязательный инструктаж по технике безопасности.

2. Во время проведения соревнований:

- 2.1. Бережно относиться к предоставляемому оборудованию и инвентарю.
- 2.2. Участники соревнований должны соблюдать правила проведения, как на игровой площадке, так и все её. Иметь соответствующую регламенту и положению мероприятия одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.
- 2.3. Руководители команд должны обеспечивать дисциплину команды.
- 2.4. Руководители команд должны следить за функциональными изменениями за состоянием обучающихся, по мере необходимости ставить в известность организаторов мероприятия.
- 2.5. Руководители команд должны провести дополнительную разминку всех мышц (особенно голеностопных), подготовить сердечно – сосудистую систему для прохождения соревнований.
- 2.6. При получении игроком травмы руководитель команды должен немедленно сообщить об этом судьям, оказать пострадавшему первую доврачебную помощь

2. Санитарно-гигиенические требования:

3.1. На руководителей команд возлагается ответственность за состояние здоровья участников, в том числе, за наличие инфекционных заболеваний и желудочно-кишечных расстройств.

3.2. При следовании команды к месту проведения соревнований и обратно, Руководитель обязан соблюдать правила дорожного движения, правила перевозки групп детей в общественном транспорте, поездах, самолетах, водном транспорте.

4. На соревнованиях запрещается:

4.1. Покидать обозначенную игровую зону без разрешения судьи;

4.2. Вступать в физический контакт в процессе игры и вне игровой площадки;

4.3. Преодолевать различным способом любые препятствия, в том числе надувные (перепрыгивать, перекатываться);

4.4. Во время движения останавливаться толчком об укрытия или осуществлять попытки взобраться на них.

7. Информация о собственном вкладе организации в реализацию проекта за весь срок реализации социальной программы (проекта).

На протяжении реализации проекта «Лазертаг – спорт будущего без границ 2.0» в детском доме «Гнёздышко» и Реабилитационном центре «Феникс» использовалось лазертаг оборудование и дополнительные лазертаг девайсы Региональной общественной организации «Спортивного лазертага Смоленской области» (Далее – РОО «СЛСО»).

Методические материалы доработаны на основе базы знаний и методических наработок специалистов РОО «СЛСО».

Тренеры и инструкторы РОО «СЛСО» принимали участие в организации тренировочного процесса в течение реализации проекта.

8. Оценка результатов реализации проекта, в том числе полученного социального эффекта

В ходе реализации проекта выполнены все Цели и задачи, запланированные организаторами.

Достигнуты и выполнены все количественные и качественные показатели.

Получен необходимый практический опыт работы с целевой аудиторией.

Создается план масштабирования полученного опыта.

9. Наличие и характер незапланированных результатов

В ходе реализации проекта увеличено количество публикаций. Причина: увеличение информационных поводов.

Публикации о ходе реализации проекта на официальной странице проекта увеличено с 12 до 16.

Причина: Увеличение числа информационных поводов и количества занятий по инициативе организаторов и согласованию с руководством Детского дома «Гнёздышко» и реабилитационного центра «Феникс».

10. Недостатки, выявленные в ходе реализации проекта

Помещение, занятое в Детском доме «Гнёздышко», выполняющее функцию спортивного зала, имеет малый размер и не подходит для полноценных тренировок по Лазертагу в зале. В Центре «Феникс» фактически нет спортивного зала.

11. Общие выводы по проекту

В целом проект реализован полностью. Выявлены нюансы в ходе реализации, которые невозможно было предусмотреть на этапе подготовки (карантинные меры, сезонные простудные заболевания детей и подростков, погодные условия). Для масштабирования проекта и работы на территории Смоленской области все неучтенные пункты будут приняты во внимание.

Руководитель организации
ФИО Саволов Ф. В.



/подпись/

М.П. (при наличии)



Приложение № 3
к Договору № 016
от « 01 » 09 2022 г.

ОТЧЕТ
О Достижении значений результатов предоставления субсидии за 2022 год
Региональная общественная организация «Спортивного лазертага Смоленской области»
(полное наименование организации – получателя субсидии)

№ п/п	Наименование целевого показателя результатов предоставления субсидий	Единица измерения	Достигнутое значение целевого показателя результатов предоставления субсидий		
			На конец реализации программы (проекта) после использования субсидии (плановое)	На конец реализации программы (проекта) после использования субсидии (фактическое)	Причины отклонения достижения целевого показателя
1	2	3	4	5	6
1.	Количество участников, привлеченных к деятельности социально ориентированной некоммерческой организации в период реализации мероприятий социальной программы (проекта), на осуществление которой предоставлена субсидия	Чел.	60	60	
2.	Количество материалов (статей, публикаций) в СМИ и на интернет-ресурсах о мероприятиях, проводимых в рамках реализации социальной программы (проекта), на осуществление которой предоставлена субсидия	Шт.	12	12	

Президент РОО «СЛСО»

М.П. (при наличии)



/Д.В. Солодов/

