

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
учреждение
«Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

РАССМОТРЕНА: Методическим советом КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» Протокол от «29» августа 2025 № 1	УТВЕРЖДАЮ: Директор КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» _____ Т.В. Балыбердина Принят от «29» августа 2025 г. № 113-ОД
---	--



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Секция Спортивного Лазертага"
Возраст обучающихся: с 8 лет

Автор-составитель:
Иванов Василий Анатольевич,
преподаватель

г. Омутнинск 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Рабочая программа
4. Содержание учебного плана
5. Методическое обеспечение
6. Аттестация
- 6.1 Формы аттестации
- 6.2 Оценочные материалы
7. Организационно-педагогические условия реализации программы
8. Список литературы

Приложения:

Приложение 1. Упражнения для контроля уровня специальной физической подготовленности

Информационная карта

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивного Лазертага» (возраст детей с 8 лет)
2	Краткое название программы	«Секция Спортивного Лазертага»
3	Автор программы	Иванов Василий Анатольевич преподаватель КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»
4.	Руководитель программы	Балыбердина Татьяна Вячеславовна, директор КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»
5.	Территория, предоставившая программу	г. Омутнинск, Кировской области
6.	Название проводящей организации	Кировское областное государственное профессиональное образовательное учреждение «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»
7.	Адрес	612740 Кировская область г. Омутнинск ул. Воровского 3
8.	Телефон	Т. 8(83352)2-17-31
9.	Форма проведения	Очная. Возможна очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологии.
10.	Цель	• Обучить навыкам игры Лазертаг. • Обучить правилам игры и навыкам судейства • Обучить приёмам тактики игры • Развивать специальные физические качества выносливость, сила, быстрота; • Развивать тактическое мышление и навыки командного взаимодействия
11.	Задачи	Предметные (обучающие): • <u>Обучить техникой игры лазертаг</u> • <u>Развивать навыки и приёмы тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите – индивидуальными и коллективными);</u> • <u>Развивать навыки командного взаимодействия.</u> • Обучать правилам игры • Развивать самостоятельность, ответственность и активность • Формировать умения работать в коллективе • Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. • Развивать воображение и творческую активность • Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности • Метапредметные (воспитательные): • Прививать отечественные традиции и современный опыт в области физического воспитания детей с использованием средств спортивного лазертага

		• Формировать способность решения проблем творческого и поискового характера • Формировать умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей и безопасности • Укреплять здоровье, создать положительный физически-психологический баланс
12.	Ожидаемые результаты	• Знать правила и судейство игры. • Уметь выполнять индивидуальные и тактические действия • сформировать потребность к занятиям спортом и ЗОЖ, • сформирована целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере, • Устойчиво владеть навыками владения оборудованием • Участвовать в соревнованиях различного уровня пл дисциплине спортивный Лазертаг • Уметь выполнять технические приёмы передвижений и ведения поединка. • Укрепить здоровье, создать положительный физически-психологический баланс.
13.	Исполнители программы	Преподаватель КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» Иванов Василий Анатольевич.
14.	Статус программы	Модифицированная
15.	Направленность	Физкультурно-спортивная
16.	Срок реализации	1 год
17.	Место проведения	г. Омутнинск ул. Воровского д. 3, спортивный зал г. Омутнинск ул. Коковихина 28,
18.	Официальный язык программы	русский
19.	Возраст детей	с 8 лет
20.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей. Возможность и желание самосовершенствования и обучения технике спортивного лазертага, осознанность выбора.

1. Пояснительная записка.

Новизна – данный вид спорта мало известен в Кировской области и городе Омутнинск, соответственно проявляется большой интерес к новому и неизученному, спортивный лазертаг объединил в себе спорт и военно патриотические игры.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность программы объясняет возможность формирования всесторонне развитого человека в современном обществе. Методики и упражнения влияют на процесс образования положительных качеств в течение длительного периода. Процесс приобщения к общемировым ценностям и миру боевых искусств, позволяет по-новому взглянуть на воспитание гармонично развитого человека. В наши дни процесс регрессии и деградации стремительно возрастает, актуально противопоставить ему-возможность ведения образовательного процесса изучения начиная с самого раннего возраста (с 8 лет).

Цель программы:

- Обучить навыкам игры Лазертаг.
- Обучить правилам игры и навыкам судейства
- Обучить приёмам тактики игры
- Развивать специальные физические качества выносливость, сила, быстрота;
- Развивать тактическое мышление и навыки командного взаимодействия

Задачи программы:**Предметные (обучающие):**

- Обучить техникой игры лазертаг
- Развивать навыки и приёмы тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите – индивидуальными и коллективными);
- Развивать навыки командного взаимодействия.
- Обучать правилам игры
- Развивать самостоятельность, ответственность и активность
- Формировать умения работать в коллективе
- Способствовать становлению целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере.
- Развивать воображение и творческую активность
- Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
-

Мета предметные (воспитательные):

- Прививать отечественные традиции и современный опыт в области физического воспитания детей с использованием средств спортивного лазертага
- Формировать способность решения проблем творческого и поискового характера
- Формировать умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей и безопасности
- Укреплять здоровье, создать положительный физически-психологический баланс

Возрастные характеристики:

В группы производится набор детей с 8 лет и старше. Этот возраст обуславливается способностью детей адекватно воспринимать предлагаемые для изучения технические и философские элементы. Группы скомплектованы по возрастам: 8-10 лет и 11-17 лет.

Количество занимающихся в группе – до 20 человек.

В группе совместно тренируются мальчики и девочки, юноши и девушки.

Набор - свободный по заявлению родителей.

Сроки реализации ДООП - Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон с 8 до 17 лет и предусматривает возможность 1 летнего цикла обучения.

Форма обучения- Очная. Возможна очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма и режим проведения занятий: тренировочные занятия по спортивному лазертагу в КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права», проводятся с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, в соответствии с нормами СП 2.4.3648-20 в групповой форме, с сентября по май 2 раза в неделю для детей по 2 академических часа с перерывом. Итого 4 часов в неделю. Программа рассчитана на 144 часа.

Алгоритм проведения занятий по спортивному лазертагу для групп: каждое занятие (1/2 часть занятия) в обязательном порядке начинается с разминки на все группы мышц, куда входят общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка. Вторая часть занятия состоит из теоретического и практического изучения техники.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

У обучающихся:

- Знать правила и судейство игры.
- Уметь выполнять индивидуальные и тактические действия
- Сформировать потребность к занятиям спортом и ЗОЖ,
- Повышения уровня двигательной моторики,
- Устойчиво владеть навыками владения оборудованием
- Участие в соревнованиях различного уровня по дисциплине спортивный Лазертаг.
- Уметь выполнять технические приёмы передвижений и ведения поединка.
- Укрепить здоровье, создать положительный физически-психологический баланс.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Промежуточная аттестация.
- Аттестация по итогам реализации программы
- Участие в соревнованиях по дисциплине спортивный Лазертаг.

2. Учебный план 1 блок

Основные цели этапа начальной подготовки:

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

Тематический план для групп начальной подготовки представлен в таблице ниже.

№ п.п	Содержание занятий	Кол-во занятий
Теория		
1	Техника безопасности	1
2	Физ. культура и спорт	1
3	Общие сведения об истории развития спортивного лазертага	1
4	Меры безопасности и правила	1

	поведения на тренировочных занятиях	
5	Основы техники выполнения выстрела	1
6	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1
7	Оборудование и снаряжение спортсмена	1
8	Организация и проведение соревнований по спортивному лазертагу	1
9	Тактическая подготовка	-
10	Психологическая подготовка	1
ИТОГО ЧАСОВ:		10
1	ОФП	26
2	СФП	14
3	Специальные навыки	8
4	Техническая подготовка по спортивному лазертагу	8
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	4
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		72

1. Учебный план 2 блок

Основные цели этапа начальной подготовки:

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

Тематический план для групп начальной подготовки представлен в таблице ниже.

№ п.п	Содержание занятий	Кол-во занятий
Теория		
1	Техника безопасности	3
2	Физ. культура и спорт	1
3	Общие сведения об истории развития спортивного лазертага	1
4	Меры безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях	1
5	Основы техники выполнения выстрела	2
6	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1
7	Оборудование и снаряжение спортсмена	1
8	Организация и проведение соревнований по спортивному лазертагу	1
9	Тактическая подготовка	-
10	Психологическая подготовка	1
ИТОГО ЧАСОВ:		12
1	ОФП	42
2	СФП	26
3	Специальные навыки	10
4	Техническая подготовка по спортивному лазертагу	6
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	4
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		72

2. Рабочая программа 1 блок

Наименование разделов и тем		Теория	Практика	Всего
Вводное занятие		1	1	2
	Раздел 1. Теоретические основы			8
1.1	1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	1	1	
1.2	2. Возникновение и развитие спортивного лазертага.	1		
1.3	3. Качества, определяющие успешность занятий спортивным лазертагом	1		
1.4	4. Общие сведения о выстреле.		1	
1.5	5. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.		1	
1.6	6. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.	1		
1.7	7. Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.		1	
Раздел 2. 2. Общая физическая подготовка				26
2.1	1. размеренный бег;	2	5	
2.2	2. подвижные игры;	2	4	
2.3	3. выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;	2	4	
2.4	4. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	2	5	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка:				14
3.1	1. упражнения специальной физической направленности;	1	2	
3.2	2. Координация работ по удержанию системы «стрелок-тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов;	1	2	
3.3	3. выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;	1	3	
3.4	4. освоение автономной работы стрелковой руки;	1	3	

Раздел 4. Специальные навыки:				8
4.1	1. овладение самоконтролем за сохранением «рабочего состояния» перед, вовремя и после выполнения выстрела, маневра.	1	3	
4.2	2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).	1	3	
Раздел 5. Техническая подготовка:				8
5.1	1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела:		1	
5.2	2.Освоение элементов техники выполнения выстрела:		1	
5.3	3.Выполнение выстрелов в «районе колебаний».		1	
5.4	4.Выполнение выстрелов в «зоне поражения»		1	
5.5	6.Практические стрельбы:		1	
5.6	7.Выполнение выстрелов;		1	
5.7	8.Выполнение выстрелов по мишеням;		1	
5.8	9.Выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;		1	
Раздел 6. Подвижные игры				5
6.1	Тема 1. «Командный бой»		2	
6.2	Тема 2. Захват контрольной точки		2	
6..3	Тема 3. Трудная мишень		1	
Раздел 7. Аттестация		1	1	1
7.1	1.Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;			
7.2	2.Сдача зачётов по теоретической подготовке.			
7.3	3.Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;			
	Итоговые занятия.			
	Итого	19	53	72

3. Рабочая программа. 2- й блок

Наименование разделов и тем		Теория	Практика	Всего
	Раздел 1. Теоретические основы			14
1.1	1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	2	2	
1.2	2. Возникновение и развитие спортивного лазертага.	1		
1.3	3. Качества, определяющие успешность занятий	1	1	

	спортивным лазертагом			
1.4	4. Общие сведения о выстреле.		1	
1.5	5. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.		1	
1.6	6. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.	1	1	
1.7	7. Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.	1	2	
Раздел 2. 2. Общая физическая подготовка				15
2.1	1. размеренный бег;	2	2	
2.2	2. подвижные игры;	2	2	
2.3	3. выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;	2	2	
2.4	4. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	1	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка:				15
3.1	1. упражнения специальной физической направленности;	1	3	
3.2	2. Координация работ по удержанию системы «стрелок-тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов;	1	3	
3.3	3. выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;	1	3	
3.4	4. освоение автономной работы стрелковой руки;	1	2	
Раздел 4. Специальные навыки:				20
4.1	1. овладение самоконтролем за сохранением «рабочего состояния» перед, вовремя и после выполнения выстрела, маневра.	1	9	
4.2	2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).	1	9	
Раздел 5. Техническая подготовка:				29
5.1	1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела:	1	1	
5.2	2.Освоение элементов техники выполнения выстрела:	1	1	
5.3	3.Выполнение выстрелов в «районе колебаний».	1	1	
5.4	4.Выполнение выстрелов в «зоне поражения»	1	2	
5.5	5.Работа со спортивным и специальным	1	3	

	оборудованием:			
5.6	6.Практические стрельбы:	1	3	
5.7	7.Выполнение выстрелов;	1	3	
5.8	8.Выполнение выстрелов по мишеням;	1	3	
5.9	9.Выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;	1	3	
Раздел 6. Подвижные игры				12
6.1	Тема 1. «Командный бой»	1	3	
6.2	Тема 2. Захват контрольной точки	1	3	
6..3	Тема 3. Трудная мишень	1	3	
Раздел 7. Аттестация		1	2	3
7.1	1.Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;			
7.2	2.Сдача зачётов по теоретической подготовке.			
7.3	3.Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;			
	Итоговые занятия.	1	1	2
	Итого	39	53	72

4. Содержание учебного плана.

Раздел	Тема	Часов по темам Теория/п рактика	Содержание тем	Теоретические Занятия	Практические Занятия
Вводное занятие		1/1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в помещении залах, раздевалке, тренажерном зале. Пожарная безопасность. Правила ПДД	занятие в форме лекции.	
1. Теоретическое основы	1. Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	1/1	Функции физической культуры и спорта. Элементы физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта на формирование социальных качеств личности. Роли физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.	занятие в форме лекции.	
	2. Возникновение и развитие спортивного лазертага.	1/1	Возникновение пэйнтбола и лазертага. Причины, обусловившие возникновение пэйнтбола и лазертага. Первые соревнования по пэйнтболу и лазертагу. Даются сведения об общественных организациях, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии,		

			коллегии, советы, их роль и значение. Раскрывается роль детского и юношеского спорта, цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, спортивных школ (СШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).		
	3.Качества, определяющие успешность занятий спортивным лазертагом	1/1	1. Иметь позитивное отношение к учебе 2. Будь целеустремленным 3. Иметь Разум 4. Будьте внимательны к деталям 5. Иметь способность мыслить и работать самостоятельно 6. Будь последовательным 7. Иметь умение хорошо управлять временем 8. Будь хорошим и воспитанным 9. Будь командным игроком Содержит в себе курс обучения само регуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями обучающихся. базовые понятия о возможности объединить, удержать, и использовать	Эта тема актуальна на всех периодах обучения, поскольку состав группы очень неоднородный. Гиперреактивность детей, и как обратная сторона – апатия к происходящему – основные проблемы обучения концентрации.	Проводятся мини тренинги концентрации, позволяющие (в соответствии с возрастом) корректировать концентрацию к занятиям, возможно даже выше физиологического

			сумму сил, иными словами сконцентрироваться.		
	4. Общие сведения о выстреле.	0/1	Внутренняя баллистика – явление выстрела. Начальная скорость, отдача маркера. Образование угла выстрела, его зависимость от изготовления и хватки Внешняя баллистика, траектория полета. Угол возвышения. Действие сопротивления воздуха. Вращения вокруг оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости, его формы и поперечной нагрузки. Зависимость траектории от ветра, температуры воздуха. Рассеивание.	занятие в форме лекции.	
	5. Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.	0/1	Для спортивных тренировок и соревнований используют огнестрельное оружие с нарезным стволом, гладкоствольное, холодное клинковое, метательное и пневматическое с дульной энергией больше 3 Дж. Нарезной ствол отличается от гладкого винтовой нарезкой. Классификация спортивного оружия	занятие в форме лекции.	

	6. Тагер и головная повязка. Их характеристики, основные элементы и их назначение, взаимодействие.	1/1	Общие сведения о тагерах, используемых в лазертаге. Устройство, взаимодействие частей и механизмов тагера. Разборка и сборка. Характерные неисправности и их устранение. Уход за оборудованием и условия его сохранения, классификация.	занятие в форме лекции.	
	7.Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.	1/2	Изготовка. Основные понятия изготки к стрельбе. Особенности изготки в зависимости от положения тела и вида укрытий. Прицеливание. Сущность прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа при прицеливании.	Занятие в форме лекции. Объяснение и показ,	
2.Общая физическая подготовка	1. размеренный бег;	2/2	Упражнение для развития скоростных качеств. 1)Беговые и прыжковые упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – бег на прямых ногах; – бег с ноги на ногу (много скоки); – прыжки из глубокого приседа (лягушки); – прыжки на одной ноге. 2) Выбегания с низкого старта до 30 м. 3) Бег в гору, бег с горы. 4) Ускорение на 20,30,40,60,70 м.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	Внимательно следит за кардио нагрузкой.
	2. подвижные игры;	2/2	Командная игра. Умение взаимодействия в группе, Осознание ответственности за свои действия в случае удачи и		Техника показывается и предлагается к выполнению, корректируется, исправляется,

			неудачи.		выполняется дискретно и без остановки.
	3.выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;	2/2	Упражнения для развития силы: (упражнения с отягощением) Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнение для развития скоростных качеств.		
	4.ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	1/2			
3.Специальная физическая подготовка:	1. упражнения специальной физической направленности;	1/3	Подводящие и подготовляющие упражнения для изучения изготоек. подводящие упражнения для выполнения подкатов на бедро, на бок.	Объяснение и показ.	Выполняется подводка к техническому действию через подводящие упражнения
	2. Координация работ по удержанию системы «стрелок-тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов;	1/3	Изготовка. Основные понятия изготоек к стрельбе. Особенности изготоек в зависимости от положения тела и вида укрытий. Прицеливание. Сущность прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа при прицеливании.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	

	3. выработка устойчивости , увеличение тренировочной нагрузки;	1/3	1) упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	
	4. освоение автономной работы стрелковой руки;	1/2	2) развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством выполнения технических приемов. 3) переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты. 4) упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. 5) упражнение на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. 6) совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных —		

			отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.		
4.Специальные навыки:	1. овладение самоконтролем за сохранением «рабочего состояния» перед, вовремя и после выполнения выстрела, маневра.	1/9	- изучению и совмещению техники движений и техники стрельбы; - изучению и освоению основных элементов техники старта с базы, из-за укрытия из разных положений (стоя, лежа, с колен); - освоению техники бега на поле (со старта, от укрытия к укрытию без стрельбы);	Путем приведения ассоциативных форм формируется связь между формой и действием. Выполняется показ техники на ноутбуке, для создания образа. Все техники, по сути имеют общие принципы. В процессе обучения дается понять такую идею – «знаешь принцип- все приёмы получатся»	Отработка по разделению, на менее сложные действия. Выполнение техники на счет. Слитно. Отработка с несколькими напарниками, неожиданно, в момент разминки. Как правило уровень возрастных требований минимален, но оценивается выполнение форм и принципа движения,
	2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).	1/9	- изучению и освоению основных элементов техники подкатов на колени, на бедро, на бок без маркера (с маркером); - изучению и освоению техники работы за высокими, средними и низкими укрытиями разной конфигурации; - изучению и освоению основных элементов техники стрельбы с правой, левой руки (на ожидание, на выходе); - изучению и освоению подготовки для стрельбы стоя, с колена (вправо, влево); - изучению и освоению прицеливания на разных дистанциях стрельбы (15, 20, 25, 30, 40, 50 м); - имитации целостного выполнения выстрелов стоя, стоя с колена, с колен на “ожидании” (на		

			“выходе” справа, слева); - приобретению навыка в определении положения ствола маркера в зависимости от дистанции стрельбы; - тренировке стрельбы на точность по стационарной мишени на коротких (10-15 м) и средних (20-30 м) дистанциях. - само корректировке стрельбы. - изучению и освоение техники стрельбы из положения стоя, с колена, с колен по бегущему игроку (со щитом) при медленном беге.		
5.Техническая подготовка:	1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела:	1/1	- имитационная тренировка. - ознакомлению с техникой стрельбы из положения лежа. - овладению приемами идеомоторной тренировки.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	
	2.Освоение элементов техники выполнения выстрела:	1/1			
	3.Выполнение выстрелов в «районе колебаний».	1/1	1.Стартовые перемещения с базы без стрельбы. 2.Из-за укрытий разной конфигурации: стоя, лежа, с колена, сидя. 3.Освоение техники перемещений на поле со стрельбой. 4.Дальнейшее совершенствование техники выполнения подкатов: на бедро, на бок. 5.Обучение и освоение техники подкатов на		
	4.Выполнение выстрелов в «зоне поражения»	1/2			

	5.Работа со спортивным и специальным оборудованием:	1/3	грудь без маркера (с маркером). 6.Совершенствование техники работы за высокими, средними и низкими укрытиями различной конфигурации.		
	6.Практическое стрельбы:	1/3	7.Совершенствование техники стрельбы с правой, с левой руки (на ожидание, на выходе).		
	7.Выполнение выстрелов;	1/3	8.Тренировочные стрельбы на точность на разных дистанциях (10-50 м).		
	8.Выполнение выстрелов по мишеням;	1/3	9.Обучение и освоение скорострельности («Заливание»).		
	9.Выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;	1/3	10.Имитационные тренировочные занятия стрельбы стоя, с колена, лежа на «ожидании» (вправо, влево). 11.Тоже на «выходе».		
6.Подвижные игры	Тема 1. «Командный бой»	1/3	12.Дальнейшее совершенствование техники стрельбы по бегущему игроку (быстрый бег).	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	Игра применяется как поощрение за правильно и грамотно выполненное основное задание занятия.
	Тема 2. Захват контрольной точки	1/3	13.«Зонная» стрельба по бегущему игроку. 14.Ознакомление с техникой «проводки» движущегося игрока. 15.Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа. Варианты изготовления в положении лежа.		

	Тема 3. Трудная мишень	1/3	для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям. Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных.		
7. Аттестация	1.Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;		Бег 100 м (с) Бег 1000 м (юн.) (мин, с) и 500 м (дев.) (мин, с) Подтягивание Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз) Пресс из положения лежа, кол-во раз за 60 сек. Жим штанги Приседание со штангой Медленное приседание и возвращение в исходное положение Кистевая динамометрия Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие силовой выносливости		
	2.Сдача зачётов по теоретическо й подготовке.		Понятие связи тагер-игрок-повязка, техника ведения стрельбы, нумерация игрового поля, знания команд, общение в		

			группах, краткое изложение правил вида спорта - спортивный лазертаг.		
	3.Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;		Выезд команд для участия в городских, областных и зональных соревнованиях		
Итоговые занятия		1/1			
Теория + Практика часов		19/53			
Итого часов		72			

Раздел	Тема	Часов по темам Теория/п рактика	Содержание тем	Теоретические Занятия	Практические Занятия
1.Теоретические основы	1.Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека.	2/2	Функции физической культуры и спорта. Элементы физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта на формирование социальных качеств личности. Роли физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны.	занятие в форме лекции.	

	2. Возникновение и развитие спортивного лазертага.	1/1	Возникновение пэйнтбола и лазертага. Причины, обусловившие возникновение пэйнтбола и лазертага. Первые соревнования по пэйнтболу и лазертагу. Даются сведения об общественных организациях, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Раскрывается роль детского и юношеского спорта, цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, спортивных школ (СШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ).		
	3. Качества, определяющие успешность занятий спортивным лазертагом	1/1	1. Иметь позитивное отношение к учебе 2. Будь целеустремленным 3. Иметь Разум 4. Будьте внимательны к деталям 5. Иметь способность мыслить и работать самостоятельно 6. Будь последовательным 7. Иметь умение хорошо управлять временем 8. Будь хорошим и воспитанным	Эта тема актуальна на всех периодах обучения, поскольку состав группы очень неоднородный. Гиперреактивность детей, и как обратная сторона – апатия к происходящему – основные проблемы обучения концентрации.	Проводятся мини тренинги концентрации, позволяющие (в соответствии с возрастом) корректировать концентрацию к занятиям, возможно даже выше физиологического

			9. Будь командным игроком Содержит в себе курс обучения само регуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями обучающихся. базовые понятия о возможности объединить, удержать, и использовать сумму сил, иными словами сконцентрироваться.		
	4. Общие сведения о выстреле.	0/1	Внутренняя баллистика – явление выстрела. Начальная скорость, отдача маркера. Образование угла выстрела, его зависимость от изготовления и хватки Внешняя баллистика, траектория полета. Угол возвышения. Действие сопротивления воздуха. Вращения вокруг оси. Зависимость формы траектории от угла бросания, элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости, его формы и поперечной нагрузки. Зависимость траектории от ветра, температуры воздуха. Рассеивание.	занятие в форме лекции.	

	5.Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое.	0/1	Для спортивных тренировок и соревнований используют огнестрельное оружие с нарезным стволом, гладкоствольное, холодное клинковое, метательное и пневматическое с дульной энергией больше 3 Дж. Нарезной ствол отличается от гладкого винтовой нарезкой. Классификация спортивного оружия	занятие в форме лекции.	
	6. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.	1/1	Общие сведения о тагерах, используемых в лазертаге. Устройство, взаимодействие частей и механизмов тагера. Разборка и сборка. Характерные неисправности и их устранение. Уход за оборудованием и условия его сохранения, классификация.	занятие в форме лекции.	
	7.Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.	1/2	Изготовка. Основные понятия изготки к стрельбе. Особенности изготки в зависимости от положения тела и вида укрытий. Прицеливание. Сущность прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа при прицеливании.	Занятие в форме лекции. Объяснение и показ,	
2.Общая физическая подготовка	1. размеренный бег;	2/2	Упражнение для развития скоростных качеств. 1)Беговые и прыжковые	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	Внимательно следит за кардио нагрузкой.

			упражнения: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени; – бег на прямых ногах; – бег с ноги на ногу (много скоки); – прыжки из глубокого приседа (лягушки); – прыжки на одной ноге. 2) Выбегания с низкого старта до 30 м. 3) Бег в гору, бег с горы. 4) Ускорение на 20,30,40,60,70 м.		
	2. подвижные игры;	2/2	Командная игра. Умение взаимодействия в группе, Осознание ответственности за свои действия в случае удачи и неудачи.		Техника показывается и предлагается к выполнению, корректируется, исправляется, выполняется дискретно и без остановки.
	3.выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий;	2/2	Упражнения для развития силы: (упражнения с отягощением) Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнение для развития скоростных качеств.		
	4.ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	1/2			
3.Специальная физическая	1. упражнения специальной физической	1/3	Подводящие и подготовляющие упражнения для	Объяснение и показ.	Выполняется подводка к техническому действию через подводящие упражнения

подготовка:	направленности;		изучения изготоек. подводящие упражнения для выполнения подкатов на бедро, на бок.		
	2. Координация работ по удержанию системы «стрелок-тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов;	1/3	Изготовка. Основные понятия изготоек к стрельбе. Особенности изготоек в зависимости от положения тела и вида укрытий. Прицеливание. Сущность прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа при прицеливании.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	
	3. выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;	1/3	1) упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	
	4. освоение автономной работы стрелковой руки;	1/2	2) развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством выполнения технических приемов. 3) переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты. 4) упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических		

			приемов и развития специальных качеств. 5) упражнение на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. 6) совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.		
4. Специальные навыки:	1. овладение самоконтролем за сохранением «рабочего состояния» перед, вовремя и после выполнения выстрела, маневра.	1/9	- изучению и совмещению техники движений и техники стрельбы; - изучению и освоению основных элементов техники старта с базы, из-за укрытия из разных положений (стоя, лежа, с колен); - освоению техники бега на поле (со старта, от укрытия к укрытию без стрельбы); - изучению и освоению основных элементов техники подкатов на	Путем приведения ассоциативных форм формируется связь между формой и действием. Выполняется показ техники на ноутбуке, для создания образа. Все техники, по сути имеют общие принципы. В процессе обучения дается понять такую идею – «знаешь принцип- все приёмы получаются»	Отработка по разделению, на менее сложные действия. Выполнение техники на счет. Слитно. Отработка с несколькими напарниками, неожиданно, в момент разминки. Как правило уровень возрастных требований минимален, но оценивается выполнение форм и принципа движения,
	2. недопустим преждевременный выход из работы («развал»).	1/9			

			колени, на бедро, на бок без маркера (с маркером); - изучению и освоению техники работы за высокими, средними и низкими укрытиями разной конфигурации; - изучению и освоению основных элементов техники стрельбы с правой, левой руки (на ожидание, на выходе); - изучению и освоению изготовления для стрельбы стоя, с колена (вправо, влево); - изучению и освоению прицеливания на разных дистанциях стрельбы (15, 20, 25, 30, 40, 50 м); - имитации целостного выполнения выстрелов стоя, стоя с колена, с колен на “ожидании” (на “выходе” справа, слева); - приобретению навыка в определении положения ствола маркера в зависимости от дистанции стрельбы; - тренировке стрельбы на точность по стационарной мишени на коротких (10-15 м) и средних (20-30 м) дистанциях. - само корректировке стрельбы. - изучению и освоение техники стрельбы из положения стоя, с колена, с колен по бегущему игроку (со щитом) при медленном беге.		
--	--	--	--	--	--

5.Техническая подготовка:	1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела:	1/1	- имитационная тренировка. - ознакомлению с техникой стрельбы из положения лежа. - овладению приемами идеомоторной тренировки.	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	
	2.Освоение элементов техники выполнения выстрела:	1/1			
	3.Выполнение выстрелов в «районе колебаний».	1/1	1.Стартовые перемещения с базы без стрельбы. 2.Из-за укрытий разной конфигурации: стоя, лежа, с колена, сидя. 3.Освоение техники перемещений на поле со стрельбой. 4.Дальнейшее совершенствование техники выполнения подкатов: на бедро, на бок. 5.Обучение и освоение техники подкатов на грудь без маркера (с маркером). 6.Совершенствование техники работы за высокими, средними и низкими укрытиями различной конфигурации. 7.Совершенствование техники стрельбы с правой, с левой руки (на ожидание, на выходе). 8.Тренировочные стрельбы на точность на разных дистанциях (10-		
	4.Выполнение выстрелов в «зоне поражения»	1/2			
	5.Работа со спортивным и специальным оборудованием:	1/3			
	6.Практические стрельбы:	1/3			
	7.Выполнение выстрелов;	1/3			

	8.Выполнение выстрелов по мишеням;	1/3	50 м). 9.Обучение и освоение скорострельности («Заливание»).		
	9.Выполнение выстрелов на укороченной дистанции с постепенным ее увеличением;	1/3	10.Имитационные тренировочные занятия стрельбы стоя, с колена, лежа на «ожидании» (вправо, влево). 11.Тоже на «выходе». 12.Дальнейшее совершенствование техники стрельбы по бегущему игроку (быстрый бег). 13.«Зонная» стрельба по бегущему игроку. 14.Ознакомление с техникой «проводки» движущегося игрока. 15.Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа. Варианты изготовления в положении лежа.		
6.Подвижные игры	Тема 1. «Командный бой»	1/3	Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям. Командные игры. Повышение надежности	Объяснение и показ, Мотивация на более высокий результат.	Игра применяется как поощрение за правильно и грамотно выполненное основное задание занятия.
	Тема 2. Захват контрольной точки	1/3			
	Тема 3. Трудная мишень	1/3			

			и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных.		
7. Аттестация	1.Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;		Бег 100 м (с) Бег 1000 м (юн.) (мин, с) и 500 м (дев.) (мин, с) Подтягивание Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз) Пресс из положения лежа, кол-во раз за 60 сек. Жим штанги Приседание со штангой Медленное приседание и возвращение в исходное положение Кистевая динамометрия Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие силовой выносливости		
	2.Сдача зачётов по теоретической подготовке.		Понятие связи тагер-игрок-повязка, техника ведения стрельбы, нумерация игрового поля, знания команд, общение в группах, краткое изложение правил вида спорта - спортивный лазертаг.		

	3.Участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;		Выезд команд для участия в городских, областных и зональных соревнованиях		
Итоговые занятия		1/1			
Теория + Практика часов		39/53			
Итого часов		72			

Этап начального разучивания. У обучающихся формируется навык - изучаемое действие выполняется ими в общих чертах.

Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии, по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность.

5. Методическое обеспечение.

1-й блок.

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведения итогов	Формы работы с семьей
Раздел1. Теоретические основы 1.Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. 2.Возникновение и развитие спортивного лазертага. 3.Качества, определяющие успешность занятий спортивным лазертагом 4. Общие сведения о выстреле. 5.Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое. 6. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение,	Групповое занятие. Теоретическое занятие.	Беседа. Создание ярких наглядных образных представлений, объяснительно-иллюстративные методы и приемы (возрастные особенности- 8 лет). Работа с фото и видео материалами. Объяснение, наблюдение, практика, поощрение.	Книги Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурсов	Опрос, тест	Проведение ознакомительных бесед с родителями воспитанников о содержании занятий, и подготовке к занятию.

взаимодействи е. 7.Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.						
Раздел 2. Общая физическая подготовка 1. размеренный бег; 2. подвижные игры; 3. ходьба на лыжах; 4. плавание, прогулки; 5. выполнение упражнений общефизическ ой направленност и в разминке и конце тренировочных занятий; 6. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельн о).	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение. Работа с фото и видео материалами.		Тренировочн ый зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использовани е интернет ресурса	Наблюдение. тестирование	Возможность родителей в самостоятельном, дополнительном интересе к предмету занятий ребенка. Работа с родителями проводится в виде индивидуальных консультаций по мере возникновения вопросов; открытых занятий, где могут присутствовать родители. В секции айкидо создаётся родительский комитет. Обязательным моментом является наличие обратной связи с родителями.
Раздел3. физическая 1.упражнения физической направленности; 2.Координация работ по удержанию системы «стрелок- тагер», вкладке или вскидке, прицеливанию, выполнение выстрелов; 3.выработка устойчивости, увеличение тренировочной нагрузки;	Специальная подготовка: специальной направленности; работ по вскидке, выполнение устойчивости, тренировочной	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, порицание. Работа с фото и видео материалами.	Тренировочны й зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	

4. освоение автономной работы стрелковой руки;					
Раздел 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»).	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, порицание. разбивка повторения технического действия на части, потом выполняется как одно целое. Инструктор показывает технику приглашая для показа техники наиболее подготовленных обучающихся (наглядный пример). Осознание учебной задачи и формирование представлений о способе ее решения. Работа с фото и видео материалами.	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	

Раздел 5. Техническая подготовка: 1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела: (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: (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням:	Групповое занятие. Теоретическое и практическое занятие.	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, разбивка повторения технического действия на части, потом выполняется как одно целое. Инструктор показывает технику айкидо приглашая для показа техники наиболее подготовленных обучающихся. (наглядный пример). Работа с фото и видео материалами.	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	Индивидуальные консультации с родителями.
--	---	---	---	----------------------------------	--

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.					
Раздел 6. Подвижные игры 1.«Командный бой» 2.Захват контрольной точки 3.Трудная мишень	Групповое занятие. Занятие-игра.	Игровой метод, обязательно учитывается выполнение основных , базовых движений	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки.	Соревнования в группе, в группах.	Индивидуальные консультации с родителями.
Раздел 7. Аттестация участие в соревнованиях согласно календарного плана	Тесты.	Проведение сдачи нормативов и проверка уровня техники у обучающихся	Тренировочный зал	Тестирование	Индивидуальные консультации с родителями

соревнований; сдача контрольно- переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; сдача зачётов по теоретической подготовке.					
Итоговые занятия	Групповое занятие.	Подведение итогов за первое полугодие, промежуточная аттестация.	Индивидуаль ные консультации с родителями.		

5. Методическое обеспечение.

2-й болк

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведения итогов	Формы работы с семьей
Раздел1. Теоретические основы 1.Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. 2.Возникновение и развитие спортивного лазертага. 3.Качества, определяющие успешность занятий спортивным лазертагом 4. Общие сведения о выстреле. 5.Виды спортивного оружия: нарезное и гладкоствольное, боевое и пневматическое. 6. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие. 7.Особенности прицеливания в спортивном лазертаге.	Групповое занятие. Теоретическое занятие.	Беседа. Создание ярких наглядных образных представлений, объяснительно-иллюстративны е методы и приемы (возрастные особенности- 8 лет). Работа с фото и видео материалами. Объяснение, наблюдение, практика, поощрение.	Книги Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурсов	Опрос, тест	Проведение ознакомительных бесед с родителями воспитанников о содержании занятий, и подготовке к занятию.
Раздел 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	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение. Работа с фото и видео материалами.	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. тестирование	Возможность родителей в самостоятельном, дополнительном интересе к предмету занятий ребенка. Работа с родителями проводится в виде индивидуальных консультаций по мере возникновения вопросов; открытых занятий, где могут присутствовать родители. В секции айкидо создаётся родительский комитет. Обязательным моментом является наличие обратной

занятий; 6. ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).					связи с родителями.
Раздел3. 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;	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, порицание. Работа с фото и видео материалами.	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	
Раздел 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»).	Групповое занятие Теоретическое и практическое занятие	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, порицание. разбивка повторения технического действия на части, потом выполняется как одно целое. Инструктор показывает технику приглашая для показа техники наиболее подготовленных обучающихся (наглядный пример). Осознание учебной задачи	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	

		и формирование представлений о способе ее решения. Работа с фото и видео материалами.			
Раздел 5. Техническая подготовка: 1.Разучивание элементов техники выполнения выстрела: подготовка (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: подготовка (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.	Групповое занятие. Теоретическое и практическое занятие.	Объяснение, наблюдение, практика, поощрение, разбивка повторения технического действия на части, потом выполняется как одно целое. Инструктор показывает технику айкидо приглашая для показа техники наиболее подготовленных обучающихся. (наглядный пример). Работа с фото и видео материалами.	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки. Грифельная доска. Видео и фото материалы по теме занятия, использование интернет ресурса	Наблюдение. Тестирование.	Индивидуальные консультации с родителями.

Раздел 6. Подвижные игры 1.«Командный бой» 2.Захват контрольной точки 3.Трудная мишень	Групповое занятие. Занятие-игра.	Игровой метод, обязательно учитывается выполнение основных , базовых движений	Тренировочный зал, наличие спортивной формы раздевалки.	Соревнования в группе, в группах.	Индивидуальные консультации с родителями.
Раздел 7. Аттестация участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований; сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; сдача зачётов по теоретической подготовке.	Тесты.	Проведение сдачи нормативов и проверка уровня техники у обучающихся	Тренировочный зал	Тестирование	Индивидуальные консультации с родителями
Итоговые занятия	Групповое занятие.	Подведение итогов за первое полугодие, промежуточная аттестация.	Индивидуальные консультации с родителями.		

Основные методы и способы взаимодействия с детьми.

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 рефлексорные 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 удастся 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 «про чувствования» 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 спортсмена 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 спортивного 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 спортсмена, приспособляют организм занимающихся к нагрузкам в предстоящих официальных соревнованиях.

Упражнения, организованные соревновательным методом, способствуют некоторой адаптации спортсмена 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 спортивных 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 спортсмена. 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 спортсмена. 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 спортсмен 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 спортсменов носят дружеский характер, где царит дух взаимопомощи агрессивность обычно трансформируется в «спортивную 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 спортсмена.

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 спортивных играх, поскольку характер игровой деятельности коллективный.

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

1. Индивидуальные беседы со спортсменом.
2. Воздействия всего коллектива команды на спортсмена.
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 со спортсменами. Задания могут носить различный характер – от самостоятельной тренировки до выполнения какого-либо поручения в команде.

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

Метод приучения к повышенной трудности упражнений часто используется для воспитания характера. Это закаливает волю, помогает спортсмену научиться сосредоточиваться, мобилизоваться. Приобретенные навыки на тренировках помогают спортсменам 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 спортсменов. Новизна обстановки соревнований не будет мешать спортсменам выступать на уровне своей подготовленности.

Готовность к изучению спортивного лазертага

Для получения максимального результата от проводимого занятия, спортивный лазертаг, позволяет гибко менять заранее подготовленную программу тренировки. При ознакомлении с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся к сознательному и активному освоению

двигательного действия. Обучение технике у юных спортсменов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении занимающихся, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет ученик значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у спортсмена представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

- а) осмысливание задачи обучения (ученики должны понять основу техники);
- б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);
- в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

- Собственно, физическая готовность к разучиванию двигательного действия — определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

- Двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых ученикам при освоении нового действия.

- Психическая готовность — определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения само страховки. Этот компонент очень важен: если ученик боится падений при отработке маневров, то всегда есть риск получения им травмы.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. Для групп начальной подготовки её нужно проводить в игровой форме. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирания области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. На этом разминка может быть закончена, но опытные тренеры добавляют иногда несколько минут для выполнения дополнительных упражнений самостоятельно.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитами.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

- Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена.

- **Наглядные пособия.**

Создание в КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» собственной видеотеки с тренировками и выступлениями обучающихся на семинарах и показательных выступлениях. Составление портфолио. Изучение видеозаписей с выступлениями мастеров.

- **Мероприятия.**

Участие воспитанников КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» в показательных выступлениях, на районных, городских и областных праздниках, спартакиадах, фестивалях, семинарах.

- **Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.**

Соблюдение спортивного режима. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, полость рта, носа, ушей, а также следить за чистотой спортивной формы, сменной обуви, полотенца. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Регулярная уборка в зале. Наличие медицинской аптечки, питьевой воды.

- **Методы работы с семьёй:**

Работа с родителями проводится в виде индивидуальных консультаций по мере возникновения вопросов; открытых занятий, где могут присутствовать родители. В секции айкидо создаётся родительский комитет. Обязательным моментом является наличие обратной связи с родителями.

6. Аттестация

Аттестация обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе **"Секция Спортивного Лазертага"** КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» -неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Аттестация- это оценка уровня качества освоения учащимися образовательной программы.

Цель аттестации - выявление исходного, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области, выявление степени развития практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;

- проанализировать полноту реализации образовательной программы детского объединения;

- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы;

- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации общеобразовательной программы;

- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Виды аттестации: входной контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Входной контроль (предварительная аттестация) - это оценка исходного уровня знаний, обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация- это оценка качества освоения учащимися содержания конкретной образовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения).

Аттестация по итогам реализации программы - это оценка качества освоения учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

6.1. Формы проведения аттестации:

- тестирование по общей физической подготовке и технике,

- семинары,

- участие в соревнованиях

6.2. Оценочные материалы

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

Вид упражнений	Балл	Возраст	
		12-13	14-15
Бег 30 м. (сек.)	5	5.4	5.2
	4	5.6	5.4
	3	5.8	5.6
	2	6.2	6.0
	1	6.8	6.6
Прыжок в длину с места (м.)	5	1.85	2.0
	4	1.75	1.9
	3	1.65	1.8
	2	1.50	1.65
	1	1.40	1.55
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8.8	8.6
	4	9.0	8.8
	3	9.4	9.0
	2	9.6	9.2
	1	9.8	9.6
Непрерывный бег 6 минут, (м.)	5	1000	1200
	4	900	1100
	3	800	1000
	2	700	900
	1	600	800
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 спортсменов на этапе начальной подготовке (юноши)

Вид упражнений	Балл	Возраст	
		12-13	14-15
Бег 30 м. (сек.)	5	5.4	5.0
	4	5.6	5.2
	3	5.8	5.4
	2	6.2	5.8
	1	6.8	6.0
Прыжок в длину с места (м.)	5	1.9	2.10
	4	1.8	2.0
	3	1.7	1.8
	2	1.6	1.7
	1	1.5	1.6
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8.2	7.8
	4	8.4	8.0
	3	8.6	8.2
	2	9.0	8.6
	1	9.2	8.8
Непрерывный бег 6 минут, (м.)	5	1100	1300
	4	1000	1200
	3	900	1100
	2	800	1000
	1	700	900
Наклон вперед из положения стоя	5	Касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек.	
	4	Касание ладонями пола и	

		удержание касания не менее 5 сек.
	3	Касание пола ладонями кратковременное
	2	Касание пола кончиками пальцев
	1	Нет касания пола руками

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

Бег на 30 м

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

Непрерывный бег 6 мин

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

Челночный бег 3x10м

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

Прыжок в длину с места

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

Организация процесса аттестации.

Аттестация обучающихся по программе "**Секция Спортивного Лазертага**" КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» проводится для детей старше 8 лет, два раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация, итоговая аттестация – апрель-май. Входной контроль проводится либо перед прохождением первого года обучения, либо при поступлении нового обучающегося в объединение.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации обязательно для обучающихся и педагогов по программе "**Секция Спортивного Лазертага**" КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права».

Если в течение учебного года добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (показательных выступлениях, семинарах, мастер-классах.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры. Соотнесение уровня успешности выступления с уровнем аттестации осуществляет педагог совместно с

председателем методического объединения, администрацией КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

Результаты аттестации оформляются в протоколе.

Анализ результатов аттестации.

Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области; степень развития практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
- полнота выполнения общеобразовательной программы детского объединения;
- соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших общеобразовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми общеобразовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению общеобразовательной программы;
- выводы по коррекции программы, изменению методик преподавания.

7. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Кадровые условия: Для реализации данной программы педагог дополнительного образования должен высшее образование, педагогический стаж или спортивный стаж занятиями указанным видом спорта, спортивные звания (1-3 разряды, кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса), тренерский стаж по данной дисциплине,

- Психолого-педагогическое обеспечение программы: уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- Использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их психолого-возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития; - поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс. Деятельность педагогических работников исключает перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

- проведение психолого-педагогического исследования обучающихся каждой группы на основе методики «Нравственное воспитание подростка в процессе занятий» диссертация по ВАК РФ 13.00.01, кандидата педагогических наук Чехонина А. Д. Тюмень 22.04.2010

В КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» проводится оценка развития детей, его динамики, в том числе измерение их личностных образовательных результатов. Такая оценка производится педагогами в рамках психолого-педагогической диагностики. Участие ребёнка в психолого-педагогической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Информационно-методические условия:

- наличие учебной литературы, методических пособий,
- методических разработок, планов-конспектов учебных занятий,
- медиатеки спортивных соревнований и учебных занятий,
- мастер-классов ведущих спортсменов, для педагогов и обучающихся,
- интернет ресурс

Материально-технические условия:

наличие залов
раздевалок, турника, мягких мечей
мячей для игр,
лесенок, скакалок, ноутбука, медиатеки.

Лазертаг позволяет удовлетворить самые разные интересы, склонности и потребности ребёнка, во многом благодаря индивидуальному подходу к каждому ученику. Для обучающихся младшего возраста тренировки проводятся с элементами игры, что увеличивает заинтересованность детей и позволяет удерживать их внимание на предложенной теме во время занятия.

Для детей старшей возрастной группы предлагаются варианты техник более высокого уровня, что даёт им возможность попробовать свои силы и сделать соответствующие выводы.

Построение развивающей среды

Лазертаг, являясь уникальной системой, основывающейся не на агрессивности, а на доверии к партнёру, создаёт такой микроклимат в зале, который способствует гармоничному развитию занимающихся. в секции становятся более терпимыми друг к другу, учатся учитывать «непохожесть» на себя, принимать других такими, какие они есть. Занимающиеся учатся контролировать свои эмоции и тело в любой возникающей перед ними ситуации, что благотворно сказывается на отношениях между ними не только на тренировках, но и в повседневной жизни.

Основные принципы работы:

Принцип сотрудничества.

Спортивный лазертаг непременно требует сотрудничества. Плодотворное изучение и освоение его элементов, техники и моральных принципов возможны только в том случае, если, по меньшей мере, два человека готовы с обоюдной пользой взять на себя взаимосвязанные роли берущего и дающего знания и опыт. Этот непреложный факт имеет особое значение, и поэтому о нём необходимо, никогда не забывать.

Гармония и любовь во взаимоотношениях с ближними, без которых, без ущерба здоровью нельзя обойтись во время совместных тренировок, способствуют росту взаимопонимания, ведут к преодолению различных препятствий между людьми и нейтрализуют вспышки агрессивности. Всё техническое содержание Лазертага и способы его преподавания служат достижению только благородных целей.

Особенности обучения

На первой ступени обучения начинающий спортсмен, в зависимости от способностей, то или иное время интенсивно занимается изучением простейших технических элементов, как-то: стойки, исходное положение (позиции), дистанции боя, положения рук, перемещения тела и т.д.- и осваивает приёмы сохранения статического и динамического равновесия тела. Он учится контролировать, использовать, либо нейтрализовать силы, которые оказывают воздействие на его тело либо изнутри, либо извне. Эта ступень обучения имеет большое значение для начинающих и требует безраздельного внимания со стороны инструктора. Поскольку эти элементы являются основными составными частями всех технических приёмов, качество их исполнения оттачивается неустанными и многократными тренировками. Только они являются определяющим фактором успеха (неуспеха) на пути к мастерству.

Одновременно с ростом теоретических знаний всё тело занимающегося проходит подготовку для решения будущих сложных задач. Следует обратить особое внимание нетерпеливых обучающихся и поверхностных учителей на то, как значим первый этап для дальнейшего процесса в ходе обучения. Особое внимание уделяется технике с оружием-навык и умения только формируются- потому требования мягки и это больше «игра»

Вторая ступень начинается с изучения основных технических приёмов, которые выполняют как стоя, так и сидя. Вырабатываются навыки применения силы при работе с партнёром, но в строго определённых и умеренных пределах. Поскольку, по мере совершенствования навыков, темп атаки становится всё стремительней, а техника оборонительных действий всё точнее и «каллиграфичней», инструктор начинает предъявлять к демонстрируемым учениками приёмам всё более и более повышенные требования. Инструктор постепенно подводит своих обучающихся к освоению тех особых элементов и техник, которые приближают их к подлинному мастерству.

Третья ступень теперь можно заняться не только совершенствованием и оттачиванием всех многообразных элементов и техник, с которыми ученик познакомился ранее, но и начинать приобщаться и к другим формам, которые соответствуют его возможностям и способствуют росту его мастерства. К таким, например, относятся основные технические приёмы, используемые при вооружённом нападении (изменение дистанции боя, концентрация внимания и усилий, чтобы избежать поражения оружием). Все они способствуют повышению реакции и выносливости, особенно упражнения с несколькими партнёрами, или нацеленные на отражение атаки. Нельзя пренебрегать также и изучением тренировочных поединков с несколькими нападающими.

Только постоянное и неустанное повторение всех видов технических приёмов гарантирует неуклонный рост мастерства. Но, если ученик попусту тратит силы на

неосознанное и бесцельное времяпровождение и забывает о требованиях наставника, и о законах окружающего его мира, он никогда не станет частью универсальной гармоничной системы, которая его развивает и охраняет.

Занятия содержат в себе и медитативные элементы, а благодаря этому превращаются из изнурительной кропотливой работы в подлинный путь постоянного совершенствования.

8. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год 1-й блок

№ п/п	месяц	число	учебная неделя	форма занятия	За неделю часов	тема занятия	место проведения занятия	форма контроля
1	сентябрь	30.08-06.09	1	групповая	4	Вводное занятие 2 ч. Теоретические основы 2ч. Передвижения 2ч.	По месту назначения	Собеседование, опрос Тестирование, собеседование,
2		07.09-13.09	2	групповая	4	ОФП 1ч. Техники в положении стоя 2ч. Теоретические основы 1ч. Техники положения с колена 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, собеседование, разъяснение.
3		14.09-20.09	3	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Разбор схемы поля 2ч. Техники в положении стоя 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
4		21.09-27.09	4	групповая	4	Техники в положении стоя 3ч. ОФП 2ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
5	октябрь	28.09-04.10	5	групповая	4	Разбор схемы поля 2ч. Техники в положении стоя 2ч. Техники положения с колена 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
6		05.10-11.10	6	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники положения с колена 2ч. Разбор схемы поля 1ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
7		12.10-18.10	7	групповая	4	Техники в положении стоя 2 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.

						Передвижения 2ч. Техники положения с колена 2ч		
8		19.10- 25.10	8	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 3ч. ОФП 2ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, Демонстрация.
9		26.10- 01.11	9	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 2ч. ОФП 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
10	ноябрь	02.11- 08.11	10	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ 2ч Подвижные игры 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
11		09.11- 15.11	11	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ 3ч Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
12		16.11- 22.11	12	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
13		23.11- 29.11	13	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
14	декабрь	30.11- 6.12	14	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
15		7.12-	15	групповая	4	Передвижения 2ч	По месту	Наблюдение,

		13.12				Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	назначения	демонстрация, разъяснение.
16		14.12- 20.12	16	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
17		21.12- 27.12	17	групповая	4	Итоговое занятие 1 ч Техники в положении стоя 2ч. Подготовка к сдаче технических нормативов 3 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
18		28.12- 3.01	18	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники в положении стоя 2ч., Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, собеседование.
всего учебных часов /недель			18		72			



Праздничные и выходные дни



Промежуточная (итоговая) аттестация

8. Календарный учебный график
Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
2-й блок

№ п/п	месяц	число	учебная неделя	форма занятия	За неделю часов	тема занятия	место проведения занятия	форма контроля
1	январь	4.01-10.01						
2		11.01-17.01	1	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники в положении с колена 2ч., Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение
3		18.01-24.01	2	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники в положении стоя 2ч., Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
4	февраль	25.01-31.01	3	групповая	4	Техники в положении с колена 2ч., Передвижения 1ч. Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч. ОФП 1 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение, собеседование.
5		1.02-7.02	4	групповая	4	Передвижения 1ч. Подвижные игры 1ч. Разбор	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение, собеседование.

						тактики 1ч. ОФП 2 ч.		
6		8.02-14.02.	5	групповая	4	Передвижения 1ч. Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч. ОФП 2 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
7		15.02-21.02	6	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники в положении стоя 2ч., Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение, собеседование.
8		22.02-28.02	7	групповая	4	Теоретические основы 2ч. Техники в положении стоя 2ч., Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
9		1.03-7.03	8	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
10	март	8.03-14.03	9	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
11		15.03-21.03	10	групповая	4	Передвижения 2ч Техники в положении	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.

						СИДЯ – С КОЛЕНА 2ч. ОФП 1 ч. Подвижные игры 1ч.		
12		22.03-28.03	11	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 4ч. ОФП 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
13		29.03-4.04	12	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 4ч. ОФП 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
14		5.04-11.04	13	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 4ч. ОФП 2ч.	По месту назначения	Наблюдение, Демонстрация.
15		12.04-18.04	14	групповая	4	Итоговое занятие 1 ч Техники в положении стоя 2ч. Подготовка к сдаче технических нормативов 3 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
16	май	26.04-2.05	16	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 1ч. ОФП 2ч. Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 2 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
17		3.05-9.05	17	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 1ч. ОФП 2ч. Подвижные игры 1ч. Разбор	По месту назначения	Экзамен, наблюдение, демонстрация, разъяснение, опрос.

					тактики 2 ч.		
18	10.05-16.05	18	групповая	4	Техники в положении СИДЯ –С КОЛЕНА 1ч. ОФП 2ч. Подвижные игры 1ч. Разбор тактики 2 ч.	По месту назначения	Наблюдение, демонстрация, разъяснение.
всего учебных часов /недель		18		72			



Праздничные и выходные дни



Промежуточная (итоговая) аттестация

9. Список литературы:

Нормативно- правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка»
2. (одобрена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
5. «Концепция развития дополнительного образования» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41).

Список литературы для педагогов:

1. Артамонов М. Как научиться метко стрелять - М.: ОГИЗ, 1934.
2. Белкин А.А, Идеомоторная подготовка в спорте-М.: ФиС, 1983.
3. Вайиштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
4. Вайиштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
5. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
6. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. - М., 1977.
7. Джга мадзе Т.А: Корх А.я., Володина И.С. Подготовка стрелка
8. из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК - М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика - М.: Воениздат, 1979.
10. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.
11. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М., ФиС, 1967.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
13. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М., Изд.- полиграфическая фирма «Лика», 2003.
14. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП.
15. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, засл. тренера Корха АЯ. - М.: ФиС, 1987.
16. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФКиС при Совете Министров СССР, 1977. 21. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией Д.П.н., профессора Ф.П. Сус-лова, д.п.н., проф. Ж.К Холодова. - М.: 1997.
17. Федорин В.н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.

3. Шилин Ю.н. Физическая подготовка стрелков из лука. - М.: Изд. Редак-издательского отдела РГАФК, 1995.
4. Шилин Ю.н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука - М.: Изд. Редак-издательского отдела РГАФК, 1997.

Список литературы для обучающихся:

1. Рябинина С.К. Физическая культура. 2015 г. 421 с. Столяров С. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. 1988г.
2. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Часть 2. 2005 г.
3. Федорин В.н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФиС, 1976.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://apni.ru/article/2402-znachenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta>

Приложение 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

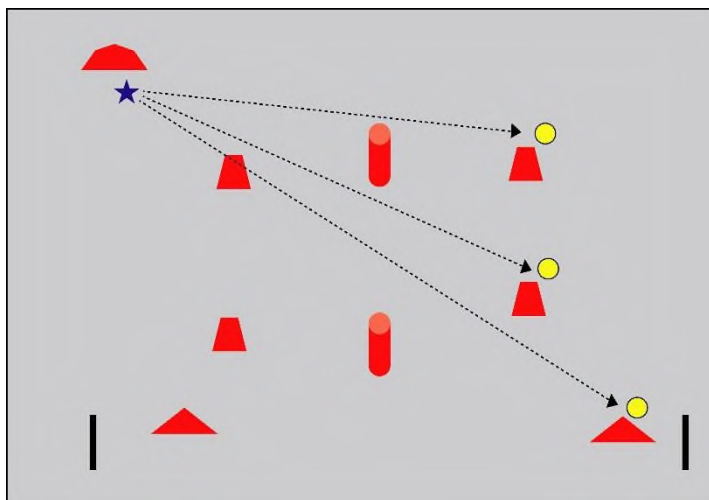
Описание задания: на игровой площадке расположены база и 3 мишени. Мишени удалены от базы на 30 метров. Спортсмен начинает выполнение задания из ИП «Защитник».

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

Условия: каждая серия поражений (цикл) состоит из поочередной стрельбы по мишеням с 1 по 3. За один цикл можно поразить не более 3 мишеней. После каждого выполненного цикла стрельбы, необходимо коснуться кончиком ствола 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 – спортсмен находится в ИП «Защитник», касаясь стволем базы.

Штрафы: нет касания базы стволем 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.



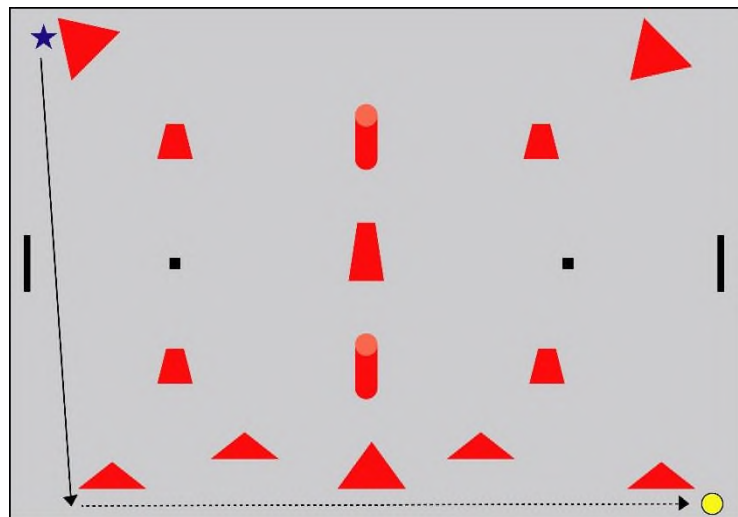
Бег от базы на крайнее укрытие (слева/справа), стрельба по мишеням на траектории.

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

Задача: выполнить максимальное ускорение от стартового баннера за ближнюю, крайнюю фигуру. При подходе, к ней необходимо выполнить подкат 28 под планкой, при этом, не сбив планку. После чего выйти на «бровь» и за минимальное время поразить мишень, расположенную на зеркальной фигуре.

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

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

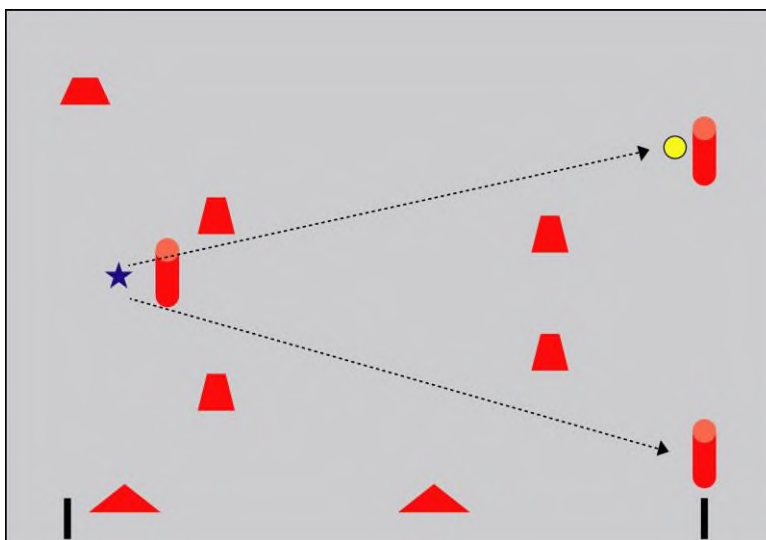


Переносы маркера, с выстрелом в мишени

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

Задача: выполнить 10(десять) попаданий в мишень после переноса маркера в другую руку, за минимальный отрезок времени. **Условия:** упражнение состоит из поочередной стрельбы по мишеням 1 и 2. После попадания по мишени, необходимо выполнить перенос маркера в другую руку и поразить следующую мишень.

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



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

0020

