

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Российской
Федерации пэйнтбола

Капитонов Ю.Д.

16 февраля 2020 год.



ПОЛОЖЕНИЕ о формировании сборной команды России по пэйнтболу

Москва 2020 год.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Общие положения.....	3
2. Информационная справка.....	3
3. Цели и задачи.....	4
4. Принципы и критерии формирования сборной команды России по пэйнтболу.....	5
Специальная физическая подготовка.....	6
Техническая подготовка.....	6
Тактическая подготовка.....	7
5. План – прогноз спортивных достижений сборной команды России по пэйнтболу на международных соревнованиях	7
6. Приложения:	
Состав сборной команды России по пэйнтболу.....	9
Состав экспериментально группы по подготовке к Чемпионату мира 2016 года.....	10

1. Общие положения.

Настоящее Положение является основным документом, определяющим стратегию отбора и формирования сборных команд России по пэйнтболу для подготовки и участия спортсменов представляющих страну в соревнованиях на: Чемпионате Мира, Кубке Мира, Чемпионате Европы и других официальных международных соревнованиях. В Положении представлены цели, задачи сборной команды России по пэйнтболу, а также критерии отбора и условия формирования команды.

Настоящее Положение подготовлено главным тренером сборных команд России по пэйнтболу Таандо А.Д., тренером по пэйнтболу высшей категории Тихоновым Н.В., старшим тренером юношеской сборной Рожников С.В.

Положение обсуждено на собрании тренеров в г. Москве (февраль 2020 года).

2. Информационная справка.

Российские спортсмены участвуют в международных соревнованиях с 1995 года. Весь двадцатилетний цикл выступлений Российских спортсменов (1995-2015 г.г.) можно разделить на два этапа, первый из которых закончился в сентябре 1998 года на Чемпионате мира среди любителей (г. Сент-Луис США), где российская команда «Уличные бойцы» заняла 3 место. С октября 1998 года мировой пэйнтбол претерпел значительные изменения. Во-первых соревнования стали проводится только на специально оборудованных, жестко регламентированных по конфигурации и размерам, симметричных площадках с искусственными укрытиями воздушного наполнения. Во-вторых, резко изменились правила соревнований, что повлекло за собой перестройку основных компонентов игры – техники и тактики. Введение маркеров электронного действия и бурное развитие дополнительных видов соревновательной программы (7x7) произвело революцию в стратегии технической и тактической подготовке спортсменов. Все эти перемены произошли в короткий срок, что повлекло за собой естественный спад в уровне подготовленности наших спортсменов. Самым не результативным был 1999 год. Однако, начиная с января 2000 года, российская команда «Русский легион», заложив прочную техническую базу, сумела перестроиться и к июлю 2000 года вышла

на пик формы, что сказалось на одном из этапов «Кубка мира 2000» (5-6 августа 2000 г. Стокгольм, Швеция). Там российские пэйнтболисты заняли 3 место.

На протяжении второго этапа с 1999 года по настоящее время наши спортсмены выступают на крупнейших международных соревнованиях достаточно нестабильно. Однако, по итогам Мировой серии, Россия прочно входит в тройку сильнейших стран мира.

В результате анализа, тенденций и уровня развития мирового пэйнтбола, можно сделать выводы о большом преимуществе США, Франции и Великобритании над остальными странами в качестве подготовки пэйнтбольных команд. Практически на всех соревнованиях международного ранга доминируют спортсмены США, занимая, как правило, 1-2 места. После 2000 года завязалась острая борьба за 3 позицию в Мировых рейтингах между Францией, Великобританией и Россией. Отметим, что уровень технической и физической подготовленности наших спортсменов несколько выше чем у соперников, но недостаточная игровая практика и отсутствие резерва не позволяют Российским пэйнтболистам стабилизировать свои позиции. В настоящее время Российская федерация пэйнтбола разработала и внедряет Программы развития и популяризации пэйнтбола в России, в которых основной упор делается на становлении детско-юношеского пэйнтбольного спорта, качество подготовки резерва и расширение географии массовых соревнований. За период с 2011 по 2014 год Российские спортсмены вошли в 3-ку лидеров мирового пэйнтбола, Сборная команда РФ в 2006-2010 годах трижды становилась Чемпионами мира, а 2011-2013 году стала чемпионами Европы, молодежная сборная РФ по пэйнтболу в 2011 году стала Чемпионами Европы , а в 2012 году Бронзовыми призерами Первенства Европы по пэйнтболу. Системой подготовки наших спортсменов стали интересоваться зарубежные специалисты. С 2010 года на базе пэйнтбольного Центра СК «Арена» проводятся всероссийские учебно-практические семинары для судей, специалистов и тренеров, а также ведется селекционная работа в системе подготовки резерва сборной команды России.

3. Цели и задачи.

Целью формирования сборной команды России по пэйнтболу является подготовка и выступление российских спортсменов на Международных соревнованиях под флагом Российской Федерации, завоевание лидирующих позиций в мировом пэйнтболе, умножение славы Российского спорта и поддержание победных традиций нашей страны.

Задачи:

- Целенаправленная подготовка к Чемпионату Мира 2020 г., Чемпионату Европы;
- Стимулирование развития и популяризации пэйнтбола в России через спортивные достижения;
- Изучение и анализ тенденций развития пэйнтбола как вида спорта в мире;
- Поддержание идей олимпизма через неолимпийские виды спорта;
- Совершенствование научно-методической базы подготовки спортсменов;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Борьба с негативными явлениями в спорте;
- Влияние на развитие детско-юношеского пэйнтбола в России;
- Подготовка высококлассных спортсменов и совершенствование тренерско-преподавательского состава;
- Материально-техническое, методическое, медицинское и кадровое обеспечение спортсменов высшей квалификации;
- Совершенствование системы подготовки резерва;
- Совершенствование системы релаксационно - восстановительных мероприятий.

4. Принципы и критерии формирования сборной команды России по пэйнтболу.

Пэйнтбол как командный вид спорта предъявляет высокие требования к таким компонентам подготовки спортсменов, как психологическая совместимость игроков и высокий уровень индивидуального игрового мастерства. Эти составляющие командной игры особенно отчетливо проявляются в таких дисциплинах пэйнтбола как 5x5 и 7x7. В данных дисциплинах групповые тактические действия во многом зависят от умения спортсмена быстро «подстроится» к манере игры партнера и уровня индивидуальной тактико-технической подготовленности.

В связи с вышеизложенным, представляется целесообразным комплектование сборной команды России по индивидуальному уровню мастерства спортсмена и степени возможностей психологической адаптации в едином спортивном коллективе. Индивидуальное мастерство кандидатов в сборную России оценивается коллективом тренеров под руководством главного

тренера сборных команд России по пэйнтболу в следующем порядке:

1 этап. Тренерский совет федерации под председательством главного тренера рассматривает поименный список кандидатов представленный организациями – членами федерации. После утверждения тренерским советом 12 кандидатур, спортсмены получают официальные приглашения для участия в учебно-тренировочном сборе по формированию сборной команды страны.

2 этап. Проходит на учебно-тренировочном сборе. По окончанию УТС, старший тренер сборных команд России по пэйнтболу предоставляет списочный состав членов сборной команды России на утверждение главного тренера.

3 этап. На этом этапе список сборной команды России по пэйнтболу утверждается Минспортом России и ФГБУ ЦСП, и члены сборной команды заключают договор-обязательство с Российской федерацией пэйнтбола.

Критерии отбора кандидатов в сборную команду России по пэйнтболу:

1. Результаты выступлений на Чемпионате и Кубке России за сезон.
2. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.

Психологическая готовность спортсмена оценивается группой тренеров при проведении учебно-тренировочного сбора по следующим критериям:

1. Устойчивость мотивации к высоким спортивным достижениям.
2. Лабильность внимания, терпение, оперативное мышление, оперативная память
3. Коллективизм, психологическая устойчивость к сбивающим факторам.

Контрольные нормативы.

Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Контрольное упражнение	Норматив
1	Бег со старта из положения лежа 30 м. 10 м.	4.2 Сек. 2.0 сек.

2	Сгибание и разгибание рук в у/л за 10 сек. (кол./раз)	16
3	Прыжок в длину толчком двух ног с места (м.)	2.60
4	Сгибание туловища из и.п лежа на спине руки за голову за 20 сек (кол./раз)	30
5	Поднимание прямых ног до касания перекладины в висе (кол./раз)	25
6	«Уход – выход» за 2 сек (кол./ раз)	4

Техническая подготовка.

№ п/п	Контрольное упражнение	Норматив (% попаданий)
1	Из различных положений за укрытием стрельба «на выходе» одиночными выстрелами (10 серий, дист. 10-15 м.)	90%
2	Из положения «сидя за укрытием» стрельба на выходе сериями из 2-х выстрелов (10 серий, дист. 20-25 м.)	80-85 %
3	То же из положения стоя	80 %
4	Из положения «стоя за укрытием» стрельба на выходе сериями из 3-4-х выстрелов (10 серий, дист.25-35 м.)	70 %
5	То же из положения сидя	85 %
6	Из положения «стоя за укрытием» стрельба на выходе сериями из 5-6 выстрелов (10 серий, дист. 40-45 м.)	75-80 %
7	Стрельба из различных положений с перемещениями от укрытия к укрытию и изменением дистанции стрельбы за 30 сек. (3 укрытия, 6 мишеней)	80 %

Примечание: все упражнения в стрельбе выполняются в комплексе с перемещениями и выполнением подкатов. Стрельба ведется по неподвижным целям.

Тактическая подготовка.

В оценке тактических действий спортсмена принимает участие одновременно несколько тренеров-преподавателей. Визуально оцениваются действия спортсмена по следующим критериям:

инициативность, оперативно-тактическое мышление, «видение» игрового поля, решительность, взаимодействие с партнерами, пространственно-временная ориентация.

Контрольные упражнения:

- игра один на один – 40 сек.;
 - игра один против двух – 1 мин.;
 - игра два против четырех – 1 мин. 30 сек.;
 - игра четыре против шести – 5 мин.;
 - игра трое против двоих – 1,3 мин.

Данные принципы и критерии отбора основанного на сочетании спортивного принципа и нормативных требований, оправдали себя на протяжении двух последний лет и остаются в основе критериев отбора. Однако, руководствоваться только этим не достаточно. Поэтому, в зависимости от изменений в международных правилах, тенденциях развития пэйнтбола и поставленных перед командой задач, критерии отбора и нормативные требования будут разрабатываться и утверждаться в каждом конкретном случае отдельно.

5. План – прогноз спортивных достижений.

1. Целевые задания российским спортсменам на Чемпионате Европы, Чемпионате Мира 2018/21 г.г.

При оптимальном решении основных задач подготовки (спортивно-методического, информационного, материально-технического, медико-биологического, финансового, и др.) наша сборная команда способна на Чемпионате мира 2018/21 года бороться за завоевание следующих медалей:

Золотая медаль – в дисциплине 5x5 женщины
Золотая медаль – в дисциплине 5x5 мужчины

2. Прогноз спортивных достижений на период 2018-2021 год.

2018 Г.

Чемпионат Европы (мужчины/женщины) 5x5 1-5 место
Первенство Европы (юниоры/юниорки) 5x5 1-5 место

2019 Г.

Чемпионат Мира (мужчины/женщины) 5x5 1-4 место
3x3 1-4 место

Первенство Европы (юниоры/юниорки)	5x5	1-4 место
2020 г.		
Чемпионат Европы (мужчины/женщины)	5x5	1-3 место
Первенство Европы (юниоры/юниорки)	5x5	1-3 место
2021 г.		
Чемпионат Мира (мужчины)	5x5	1-2 место
Чемпионат Мира (женщины)	5x5	1-2 место
Чемпионат Европы (мужчины/женщины)	5x5	1-2 место
Первенство Европы (юниоры/юниорки)	5x5	1-2 место