

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БУЗУЛУКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

г. Бузулука «СШ № 1»

 С.Н. ОВИНОВ
«25» 03 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛАПТА»**

*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Лепта»
утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 954)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки - 2 года
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Бузулук, 2024г

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лапта (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта» утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 954.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Целью реализации Примерной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация

Основные задачи Программы:

обучающие:

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития лапты в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях лаптой;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций, обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам соревнований по лапте и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами лапты;
- развитие тактических навыков ведения соревнования с противником;
- развитие специальных физических качеств для лаптистов при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий лаптой.

воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям лаптой;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.1. Характеристика вида спорта лапта

Лапта (хлопта) --- русская народная командная игра с мячом и битой. Эта игра всесезонна, в лапту можно сражаться и зимой: разметочные линии на утоптанном снегу наносятся краской. Играют в лапту и в закрытых помещениях. Она доступна любому желающему, не требует ни особо дорогостоящих принадлежностей, ни фундаментально оборудованных площадок. Для игры необходимы игровая площадка в любом спортивном зале или футбольное поле с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 70-110 см, весом не более 1,5 кг и теннисный мяч. Лапта – игра командная. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет. Игра развивает все качества, необходимые спортсмену: реакцию, скорость, точность, координацию, концентрацию внимания, игровое мышление и навыки командного взаимодействия. Нужно уметь точно бить по мячу, быстро бегать, ловко уворачиваться от бросков соперника, ловить «свечу», мгновенно передавать 6 мяч партнеру по команде или осаливать соперника. Все это происходит в считанные секунды, за которые требуется принять единственно правильное решение. Яркую характеристику лапте дал известный русский писатель Александр Куприн в 1916 году в спортивном журнале «Геркулес»: *«Это народная игра, к сожалению, забытая и находящаяся в пренебрежении, — одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей «партии», внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят... Трусам и лентяям в этой игре не место».*

Как вид спорта лапта выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта лапта представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – лапта (номер-код – 0780002311Я)

Дисциплины	Номер-код
Лапта	0780002311Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лапта»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих подготовку (лет)	Наполняемость (лет)
Этап начальной подготовки	2	9	14
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Наполняемость групп определяются МАУ ДО г. Бузулука « СШ № 1» с учетом одновременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лапта».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	14-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	5-7
	свыше одного года обучения	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	4
	свыше одного года обучения	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24	28-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-936	1040-1248	1456-1664

2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами осуществления подготовки являются:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно - тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) по лапте утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно - тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (45 мин.). Допускается проведение учебно - тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно - тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х астрономических часов;

- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х в астрономических часах;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 учебно - тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов. Ежегодное планирование учебно - тренировочного процесса по лапте осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают контрольные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки программы. Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Учебно - тренировочные мероприятия

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающегося:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам латты;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам латты;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно - тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно – тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно – тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	3	3
Игры	-	10	15	20	28	40

2.4. Годовой учебно – тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Ланга» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2.

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (чел)							
14		10		5		4	
1.	Физическая подготовка:	122-160	158-195	238-290	238-322	340-392	457-547
	Общая физическая подготовка	69-95	93-115	136-169	136-185	160-175	195-245
	Специальная физическая подготовка	53-65	65-80	102-121	102-137	180-217	262-302
2.	Техническая подготовка	48-63	62-81	110-130	110-145	166-190	220-248
3.	Тактическая подготовка	8-13	13-15	30-36	30-65	70-95	125-142
4.	Психологическая подготовка	8-10	10-13	30-36	30-55	60-75	90-98
5.	Теоретическая подготовка	8-12	12-15	30-36	30-55	65-75	80-90
6.	Аттестация	6-6	6-6	24-30	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	1-3	6-15	35-38	35-60	70-105	138-155
8.	Инструкторская практика	2-3	2-4	10-12	10-15	23-30	30-32
9.	Судейская практика	1-2	2-4	8-10	8-10	10-12	17-18
10.	Восстановительные мероприятия	3-5	6-23	41-42	41-80	100-112	122-130
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	62-72	62-93	104-124	145-166
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	624-936	1040-1248	1456-1664

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	30-34	21-24	16-22	12-16	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-25	14-25	14-20	14-20	14-18	12-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-5	8-10	9-12	9-13
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	22-30	22-26	24-26	18-22	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	13-14	16-18	16-18	12-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-1	1-3	2-4	2-4	3-6	3-7
8.	Интегральная подготовка (%)	-	2-5	5-10	7-12	10-15	15-20

1) **Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

2) **Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лапте.

3) **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ТП)** – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

4) **Психологическая подготовка (ПП)** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей области.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- 1) увеличение суммарного годового объема работы;
- 2) увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапа подготовки (в часах);
- 3) увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- 4) сопряженность всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- 5) постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- 6) увеличение объема технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- 7) последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуациях неопределенности в соревновательных условиях;
- 8) последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

использование различного рода технических средств и природных факторов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приятие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до учебно - тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
4.2.	Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
4.3.		«Эстафета мира»	Май
4.4.	Нравственно-эстетическое воспитание	Походы выходного дня	В течение года
4.5.		Экскурсия в Бузулукский историко-краеведческий музей	Ноябрь
4.6.	Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка стадиона и прилегающая к нему территория)	Май
4.7.	Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
4.8.		Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Март
4.9.		Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
4.10.		Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
4.11.	Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
4.12.		Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся СШ.	Октябрь
4.13.		Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью СШ	Апрель
4.14.		День открытых дверей в СШ. Проведение соревнований по русской лапте	Май

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Примерной программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также

мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта, Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить грамотных обучающихся, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность обучающегося познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров - преподавателей физкультурно-спортивных организаций, спортивные организации должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно - тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно - тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строгих и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия; разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером - преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно - тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно - тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской практики

Этапы подготовки	Задачи	Виды практических занятий
НП	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
УТЭ	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.

2.8. Планы медицинских, медико - биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Врачебный контроль при занятиях латой выделяет двух видов: текущее медицинское наблюдение и плановое медицинское обследование. Оценка и контроль текущего состояния игрока осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого латиста чрезвычайно важно для тренера - преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции учебно - тренировочного процесса;
- по лечебным и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Плановое медицинское обследование проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к

дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3. Система контроля

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по лапте представлены в таблице

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера игры.

Гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лапта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лапта.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лапта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лапта»

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать

их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно - тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами - преподавателями физкультурно- спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно - тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно - тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно - тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающегося на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а

		также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы;
- на учебно - тренировочный этап - сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки по данному виду спорта.
- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнить норматив «второй спортивный разряд»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по виду спорта «лапта».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «лапта» и включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лапта»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,2 6,4		Не более 6,0 6,2	
1.2.	Бег на 60 м	с	Не более 11,9 12,4		Не более 11,5 12,0	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130 120		Не менее 140 130	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 10 5		Не менее 13 7	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее 4,6 4,0		Не менее 5,0 4,5	

	двумя руками					
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	
2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	Не более		Не более	
			12,3	12,6	9,3	9,5

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься латпой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «латпта»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,9	11,3
	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,20	8,55
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			11	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя	м	Не менее	
			7,8	7,2
2.2.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее	
			1	
2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	Не более	
			11,0	11,6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливаются		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

На учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лапта»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обучения до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 4,6 5,0	
1.2.	Бег на 100 м	с	Не более 13,4 15,8	
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более 8,10 10,00	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 220 195	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 12 -	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее - 18	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками.	м	Не менее 15,2 11,5	
2.2.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество раз	Не менее 1 -	
2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	Не более 10,0 11,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лапта»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обучения до года	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 4,4 5,0	
1.2.	Бег на 100 м	с	Не более 12,7 14,8	
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более - 9,50	
	Бег на 3000 м	мин, с	Не более 12,40 -	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230 205	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 14 -	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее - 19	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками.	м	Не менее 17,6 13,6	
2.2.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	Количество раз	Не менее 3 4	
2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	Не более	

		9,6	10,6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в ладью нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с. 2. Бег 30 м (5 x 6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 с. 3. Бег 100 м с изменением направления. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмен по звуковому сигналу начинает бег, из-за лицевой линии поочередно обегает три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 с. 4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах. 5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах. Для оценки общей специальной физической, технико-тактической подготовки используют комплексы контрольных упражнений

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Обучающийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свеча». Обучающийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Обучающийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Поддача мяча в круг подачи. Обучающийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен попасть в круг подачи. Каждый обучающийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если обучающийся не выронил мяч из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок обучающийся может производить любым способом.

8. Передачи мяча в стену. Обучающийся в течение 30 с выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по секундомеру.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Приемы, позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения обучающийся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2, 4, 6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).

3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение обучающийся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.

4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5.Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Обучающийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).

6.Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне. В этих испытаниях выявляется умение обучающийся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

7.Пересаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин) периодически в течение тренировочного года.

4. Рабочая программа по виду спорта «Лепта»

Этап начальной подготовки.

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного борца на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных борцов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого борцам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных борцов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая перегрузку и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники лепты. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих борцов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем учебно - тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро - и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул учебно - тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных обучающихся в спортивном лагере, где количество учебно - тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые учебно - тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Во-первых, в период каникул отсутствует

«школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить учебно - тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема учебно - тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Учебно - тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому учебно - тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в лапте.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно - тренировочный этап

Учебно - тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности борца. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно - тренировочного этапа основы техники лапты должны быть уже освоены, поэтому перед обучающимся ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности борца. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки борца активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно - тренировочному этапу у многих борцов связан с началом подготовки в новых условиях. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

4.1. Программный материал для учебно - тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I ЭТАП

Основной принцип учебно-транировочной работы — универсальность подготовки обучающихся.

Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники игры;
- начальное обучение тактическим действиям;

- приучение к игровой обстановке, участие в соревнованиях по мини-лапте;
- выполнение нормативных требований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ I ЭТАП

Программный материал для групп начальной подготовки должен быть представлен в виде учебно-тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. На этом этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняются. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличивать количество часов, отводимых на техническую подготовку.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом. В группах НП обучение в учебно-тренировочных занятиях периодизация годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, приобретая необходимый соревновательный опыт.

Схема годового учебного плана группы начальной подготовки первого года обучения

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 8 ч.	1	1	1	1	1	1		1		1		
Общая физическая подготовка 86 ч.	10	10	10	8	6	6	6	6	6	4	7	7
Специальная физическая подготовка 55 ч.	6	6	6	6	4	3	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка 72 ч.	6	6	6	6	8	6	6	5	6	5	6	6
Тактическая подготовка 37 ч.	2	1	1	1	2	4	6	4	4	8	3	3
Интегральная подготовка 26 ч.	-	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	
Контрольные испытания 14 ч.	2	-	-	2	2	-	-	4		2	2	-
Соревнования 14 ч.	-	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	6
Общее количество часов 312 ч.	26											

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 x 6 м.

- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).
- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «шожницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Цепи кованые», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаживание в квадрате», «Вызов», «Пяташки».

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колени, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;

- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника обучающегося, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ПЕРВЫХ ТРЕХ ЛЕТ

II ЭТАП

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Исходя из этого, для УТГ первых двух лет ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья и закаливание организма учащихся,
- содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры,
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных,
- приобретение навыков организации и проведения соревнований, судейства,
- выполнения зачетных требований и специальных нормативов по годам обучения.

Схема годового учебного плана

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 14 ч.	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Общая физическая подготовка 98 ч.	10	12	12	10	8	8	8	6	6	6	4	8
Специальная физическая подготовка 101ч.	9	11	11	9	9	8	8	8	8	6	6	8
Техническая подготовка 120 ч.	6	6	6	6	8	12	12	14	12	12	14	12
Тактическая подготовка 80 ч.	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8
Интегральная подготовка 77 ч.	4	4	4	6	6	6	6	4	10	10	8	9
Инструкторская и судейская практика 10 ч.			2	2	1	2			1	2		
Восстановительные мероприятия 64 ч.	10	8	8	6	6	5	4	4	5	1	1	6
Контрольные испытания 20 ч.	4		2	2	2	2	2	4			2	
Соревнования товарищеские игры 40 ч.	3	6	2	4	5		3	3		6	8	
Общее количество часов 624 ч.	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ II ЭТАП

Программный материал для практических занятий по своему характеру, средствам, методам и организации занятий характеризуется изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена, без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения с изменением направления движения.
- Бег с максимальной скоростью 30, 40, 50, 60 метров из различных исходных положений.
- Челночный бег 3x10 и 5x6 м.
- Эстафетный бег.
- Бег в чередовании с прыжками.
- Гандикал.
- Повторный, переменный бег.
- Бег с преодолением препятствий.
- Бег с изменением скорости и направления движения.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности 3-5 км.
- Плавание на средние и длинные дистанции.
- Лыжная подготовка 5 — 10 км.
- Велоспорт (10—20 км).

Упражнения для развития гибкости и ловкости.

- ОРУ с предметами, в парах (наклоны, махи ногами).
- Акробатические упражнения (разновидности кувырков, перекатов, стоек).
- Гимнастический шпагат.
- Подвижные игры, комбинированные эстафеты с предметами.
- Имитация ловли мяча с перекатом и падением.

- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату различными способами, отжимание от пола с отягощением.
- Выжимание грифа штанги, гантелей, гирь 5-10 кг.
- Упражнения с набивными мяч 3-4 кг.
- Упражнения с эспандером, на тренажерах.
- Метание гранаты 500 гр.

Упражнения для развития прыгучести.

- Многоскоки.
- Выпрыгивание, спрыгивание с возвышения с отягощением.
- Тройной прыжок.
- Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту.
- Прыжки через скакалку и скамейку.
- Подвижные игры:** «Живая цель», «Кто больше осалит», «Всадники», «Баскетбол с теннисным мячом», «Салки в тройках», «Кто больше сделает передач».

Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, лапта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника защиты.

- Сочетание способов перемещения.
- Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении.
- Ловля и передача мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя боком, стоя спиной).
- Ловля мяча одной рукой (попеременно правой, левой) на расстоянии до 25 метров.
- Ловля мяча в падении, в броске.
- Ловля мяча после ударов битой по мячу.
- Выполнение передач на точность.
- Выполнение передач по звуковому сигналу.
- Передача мяча в парах на время.
- Передача мяча одновременно двумя мячами.
- Передача мяча в тройках, четверках, пятерках из разных исходных положений.
- Передача мяча на расстоянии до 25 метров.
- Осаливание, переосаливание.
- Бросок мяча с места, в движении, в прыжке по неподвижной мишени.
- Броски с разных дистанций.
- Бросок мяча в игрока, совершающего финт, увертывание.
- Бросок мяча по движущимся мишеням.
- Бросок мяча на точность.
- Подача мяча на точность приземления для всех способов ударов битой по мячу.

Техника нападения.

- Удары по мячу способом: сверху, сбоку, снизу.
- Удары на дальность.
- Удары битой на заданное расстояние.
- Удары битой в заданные зоны площадки.
- Удары на точность приземления.
- Обманные удары.
- Сочетания способов перемещения (лицом вперед с изменением направления и скорости, боком, спиной вперед).
- Приемы позволяющие избежать осаливания (смена направления перебежки – от мяча, увертывание, остановка, падение, кувырок, прогиб).
- Бег по дуге, зигзагообразный бег.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика защиты.

- Расстановка игроков на площадке, определение игровых функций.
- Перемещения в зонах, правильный выбор позиции при различных ударах нападающих.
- Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево).
- Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

- Взаимодействия игроков при групповой перебежке соперника с линии кона, города, веером).
- Командные действия, система игры в защите при ударе когда мяч улетает за боковую линию, при ударе способом: сбоку, сверху, снизу, при последнем ударе, при заносе мяча.

Тактика нападения.

- Правильный выбор удара битой при той или иной ситуации.
- Расстановка игроков, в которой они будут пробивать удар с учетом их функций, технических возможностей.
- Отвлечения соперника (ложные перемещения, выбегания), при заносе мяча, создать выгодные условия для выбегания партнера из при орода и кона.
- Техника одиночных, групповых перебежек.
- «Быстрый прорыв».
- «Растяжка».
- Обучение игровым ситуациям.
- Командные действия в нападении.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков начинается проводится в учебно-тренировочных группах первых двух лет обучения согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.

- Обязанности и права участников соревнований;
- Общие обязанности судей;
- Обязанности главного судьи, секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии;
- Подготовка к соревнованиям;
- Составление комплексов упражнений для разминки;
- Помощь в проведении и организации соревнований;
- Ведение дневника, записи игр и их анализ.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СВЫШЕ III ЛЕТ III ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Основной принцип учебно-тренировочной работы — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции и индивидуальных особенностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки. Исходя из этого, на III этапе ставятся следующие задачи:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной и физической подготовленности;
- совершенствование технической и тактической подготовленности,
- достижение стабильной игры,
- приобретение навыков и знаний проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по русской лапте,
- выполнение нормативов I и 2-го спортивных разрядов и нормативных требований.

Схема годового учебного плана

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 20 ч.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Общая физическая подготовка 120 ч.	4	15	15	10	10	10	6	6	4	18	4	18
Специальная физическая подготовка 134 ч.	9	12	12	10	12	12	14	19	14	10	5	5
Техническая подготовка 160 ч.	15	15	15	10	17	17	10	15	10	12	9	15
Тактическая подготовка 144 ч.	10	14	14	14	14	14	8	8	10	8	15	15
Интегральная подготовка 150 ч.	10	10	10	10	10	10	10	18	12	15	20	15

Инструкторская и судейская практика 20 ч.					1	1	4		4	2	4	
Восстановительные мероприятия 114 ч.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	10
Контрольные испытания 22 ч.	4			2	2	2	4		4	4		
Соревнования и товарищеские игры 52 ч.	10			10			10		8		14	
Общее количество часов 936 ч.	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (III ЭТАП).

Занятия по технико-тактической и специальной физической подготовке на III этапе становятся ведущими. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, технической и тактической, тактической и психологической и др.). В конечном счете, при построении тренировочных занятий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторений, подготовленности игрока, его количественно-качественные параметры в защите и нападении. Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий - структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в защите (по зонам) нападении (очередность) и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы.

- общеразвивающие упражнения (с ручными снарядами, с гантелями, с партнером);
- упражнения на гимнастических снарядах;
- силовые упражнения с набивным мячом (5-6 кг);
- подвижные игры силового характера «Всадники», «Скачущий круг», «Чехарда», Регби);
- тяжелоатлетические силовые упражнения.

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения (бег во всех его разновидностях);
- бег на месте с ускорением;
- бег мелким шагом в гору;
- старты из разных положений: стоя, приседа, седа, упора присев, лежа на спине, животе;
- стартовый разгон (развить максимальную скорость через 10-15 метров);
- повторный, переменный бег;
- бег наперегонки;
- быстрый бег с огибанием препятствий;
- медленный бег с ускорениями (5-10 метров) по сигналу;
- челночный бег 3x15 и 5x6 м;
- гимнастические упражнения (прыжки во всех разновидностях) с сочетанием с кувырком и бегом.

Упражнения для развития прыгучести:

- упражнения со скакалкой;
- прыжки в длину, в высоту с места;
- прыжки в длину, в высоту с разбега;
- тройной прыжок;
- многоскоки, подскоки;
- комбинированные прыжки.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

- наклоны с различных исходных положений;
- разновидности кувыркков, перекатов, стоек;
- гимнастический мостик, шпагат;
- подвижные игры и эстафеты: «Огневой бой», «Гонись по следу», «Пустепопый круг», «Жонглирование мяча»;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, бокс.
- **Упражнения для развития выносливости:**
- кроссовая подготовка до 10 км;
- лыжный кросс до 10 км;
- плавание на средние, длинные дистанции;
- велоспорт до 20 км;
- двусторонние спортивные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На III этапе обучения закрепляется и совершенствуется освоенный материал, а также продолжается обучение более сложным техническим приемам как технике игры в нападения, так и защиты.

Технические упражнения игроки выполняют как индивидуально, так и коллективно. На стадии закладки основ техники предпочтительнее командные упражнения.

Техника защиты.

- перемещение игроков;
- ловля высоко летящих мячей в прыжке;
- ловля мячей в падении и броске;
- передачи и ловля мяча на расстоянии до 40 метров;
- передачи и ловля мяча в парах, тройках, пятерках;
- передача мяча на время с различных исходных положений;
- передача мяча в движении (приставными шагами, обычным бегом);
- осаливание в движении;
- бросок мяча в неподвижную и подвижную мишень;
- осаливание броском;
- осаливание игрока, совершающего финт и увертывание;
- переосаливание;
- подача мяча на различную высоту (до 2-ух метров) на точность приземления.

Техника нападения.

- передвижение игрока: с изменением скорости и направления движения, боком, спиной вперед, скрестным шагом;
- совершенствование ударов по мячу разными способами (сбоку, сверху, снизу);
- удары битой в разные зоны площадки;
- удары битой на дальность в высоту, в длину;
- удары битой за контрольную линию;
- обманные удары;

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С III этапа начинается углубленное изучение тактических вариантов и определения основных функций в команде. Исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении, после чего начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения, закрепляя тактические взаимодействия в двусторонних учебных играх.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия игрока:

- выбор места для ловли мяча, летящего в его сторону, при страховке партеров; для салки. Командные действия:
- действия группы защитников передней, задней линии при ударах разными способами;
- взаимодействия игроков при заносе мяча;
- взаимодействие игроков при быстром прорыве соперника;
- взаимодействия игроков при «растяжке» игроков нападения;
- взаимодействие игроков в случае, когда у соперников осталось право на один удар;
- смена позиций на площадке при различных способах ударов нападения;
- построение на площадке по системе 1-3-1 и 2-1-2 и 2-3 или 3-2;
- действия игроков при выигрывающем, проигрывающем счете в ходе игры;
- двусторонняя игра, выполняя задания по тактике нападения и защиты.

Тактика нападения.

- рациональное взаимодействие игроков;
- «быстрый прорыв»;
- «растяжка»;
- одиночные и групповые перебежки;
- рациональная расстановка игроков перед ударом, исходя из ситуации на площадке, счета встречи;
- схема ударов 2-2-2 (сверху, снизу, сбоку), 1-3-2 и т.д.;
- преимущественное использование игроками ударов способами: сверху, снизу, сбоку.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На III этапе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий:

- знание всех разделов официальных правил игры в лапту;
- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий;
- практика судейства, судья на линии, секретарь, судья-хронометрист, судья информатор;
- помощь в организации и проведении соревнований по русской лапте.

4.2. Учебно – тематический план

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки юных игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке, а также в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий или в качестве самостоятельного занятия.

При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видео-записи рекомендуется литература для учащихся.

Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

Учебно – тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида и спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	Январь	Ознакомление с понятием о

	занятий физической культурой и спортом		самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культуры жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно – тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

			личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно – тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно – тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. их роль и содержание в спортивной деятельности	Сентябрь	Задачи, содержание и пути: патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно – тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или исполнится) количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лапта» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально – технические условия реализации Программы МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» предусматривают:

- игровой площадки для игры в лапту;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

6.1. Материально – технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бита для игры в лапту	штук	14
2.	Манишка для игры в лапту	штук	10
3.	Мяч для игры в лапту	штук	50
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом (от 1 до 5 кг)	штук	4
5.	Мяч футбольный	штук	2
6.	Скакалка гимнастическая	штук	14
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Стойки для разметки игрового поля	штук	6
9.	Утяжелитель для ног	штук	14
10.	Утяжелитель для рук	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы для игры в лапту	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Шорты эластичные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Формирование структуры МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» осуществляется в соответствии с рекомендуемым штатным расписанием.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (п. 13.2 ФССП).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1», осуществляющих спортивную подготовку соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1».

МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности МАУ ДО г. Бузулука «СШ №1»;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Работники направляются МАУ ДО г. Бузулука «СШ № 1» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МАУ ДО г. Бузулука «СШ №1» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно – методические условия реализации программы

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФИС, 1986.

4. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.

5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

6. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелилин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.

7. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.

8. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.

10. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФИС, 1981.

11. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.

12. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.

13. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д. «От русской лапты к софтболу» 2009г.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам; правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.