

Отдел образования и воспитания Администрации  
Борисоглебского муниципального района Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

---

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,  
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: [bitkina\\_sport@mail.ru](mailto:bitkina_sport@mail.ru)  
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
**в области физической культуры и спорта**  
**по командному игровому виду спорта**

---

**«ЛАПТА»  
для детей 8-18 лет**

**Срок реализации программы 9 лет**

Авторы программы:  
Биткина Наталья Евгеньевна,  
директор МБУДО ДЮСШ  
Козлов Илья Александрович,  
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ  
Правдухин Илья Александрович,  
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

**п. Борисоглебский  
Ярославская область  
2019 г.**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ  
протокол №2  
«14» января 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБУДО ДЮСШ  
№11\01-06  
«14» января 2019 г.  
Директор МБУДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Биткина

Авторы программы:

Биткина Наталья Евгеньевна, директор МБУДО ДЮСШ  
Козлов Илья Александрович, тренер–преподаватель МБУДО ДЮСШ  
Правдухин Илья Александрович, тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

Рецензенты:

---

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно–правовыми законодательными актами Российской Федерации.

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по командному игровому виду спорта «лапта» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ) посёлка Борисоглебский Ярославской области.

**Программа разработана** МБУДО ДЮСШ на основании федеральных государственных требований по командным игровым видам спорта, с учётом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта «лапта».

**Программа раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

**Обучение по Программе ведется на русском языке.**

**Программа направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

**Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования,** реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

**Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Пояснительная записка Программы по виду спорта «Лапта»</b>	4
1.1. Характеристика вида спорта «Лапта»	6
1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения по виду спорта «Лапта»	8
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) по виду спорта «Лапта»	10
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах вида спорта «Лапта»	11
<b>2.Учебный план Программы по виду спорта «русская лапта»</b>	13
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	15
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном	18
<b>3.Методическая часть Программы по виду спорта «Лапта»</b>	19
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки по виду спорта «Лапта»	19
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы по виду спорта «Лапта»	34
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок по виду спорта «Лапта»	35
<b>4.Система контроля и зачетные требования по виду спорта «русская лапта»</b>	40
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	40
4.2.Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;	41
4.3.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	43
<b>5.Перечень информационного обеспечения по виду спорта «Лапта»</b>	46
5.1. Список литературы (не менее 10 источников)	46
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)	47
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.	47
Приложения:	48
Приложение №2. Примерный учебный план на 42 недели	48
Приложение №1. Контрольные упражнения (тесты)	49
Приложение №3. Календарный план массовых мероприятий по виду спорта «Лапта»	50

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по командному игровому виду спорта "ЛАПТА" (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее – ФГТ) по группе командных игровых видов спорта с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки (далее - ФССП) по виду спорта "лапта".

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса обучающихся на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации Программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «лапта» и предполагает решение основных задач:

- 1) - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- 2) - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- 3) - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 4) - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации

досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

### **Цели Программы:**

- 1) выявлять одаренных детей;
- 2) создавать условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- 3) формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «русская лапта»;
- 4) подготовить к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 5) подготовить одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 6) организовать досуг и формировать потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Условие реализации Программы** – наличие лицензии на осуществление образовательной деятельности Учреждения.

**Срок обучения Программы- 9 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования**, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

**Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.**

**Обучение ведётся на русском языке.**

**Возраст лиц, осваивающих Программу – дети от 8 до 18 лет.**

**Основная функция Программы** – Физическое воспитание.

**Дополнительная функция Программы:** Спортивная подготовка. Физическое образование.

**Реализация Программы обеспечивается педагогическим работником, имеющими физкультурное среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе. До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10**

последних лет. Предусматривается возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки по должности «тренер-преподаватель».

**Минимально необходимый перечень помещений:** спортивный зал (спортивная площадка), учебный кабинет для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие), раздевалки и душевые для обучающихся и тренера-преподавателя.

**Непрерывность освоения** обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах); участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа обучающихся и по индивидуальным планам подготовки.

**Результат реализации Программы** – всестороннее развитие личности, выявление спортивно-одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

**Финансирование** – государственное (муниципальное задание):

- ✓ услуга дополнительное образование (из расчёта не менее 42 недели в год);
- ✓ организация платных образовательных услуг по договору.

**Реализация Программы возможна** в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (далее - спортивные школы).

**По окончании обучения** по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с ч.15 ст. 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **1.1. Характеристика вида спорта «лапта»:**

**Лапта́** (*хлопта*<sup>[1]</sup>, *знамя*) — русская народная командная [игра](#) с [мячом](#) и [битой](#). Игра проводится на естественной площадке.

**Цель игры** — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся [бейсбол](#) и [крикет](#).

**История русской лапты** начинается очень давно: упоминания о ней встречаются даже в памятниках древнерусской письменности, а биты и мячи для игры были найдены при раскопках в Великом Новгороде в слоях, относящихся к 14 столетию.

При [Петре I](#) игру начали применять как средство физической подготовки солдат [Семёновского](#) и [Преображенского](#) полков, а затем и в других воинских подразделениях<sup>[2]</sup>. В Российской империи в лапту играли люди всех возрастов, она использовалась и для физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения [Н. И. Подвойском](#) русская лапта была включена в физическую подготовку солдат Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в СССР в конце 1950-х — начале 1960-х годов, затем на некоторое время проведение соревнований было прекращено.

11 ноября 1986 года вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение турниров было продолжено. В 1996 году была создана Межрегиональная федерация русской лапты, в 2003 году она была преобразована во всероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию — Федерацию русской лапты России, объединяющую 46 региональных отделений в субъектах Российской Федерации. В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую всероссийскую спортивную классификацию, и культивируется более чем в 45 регионах Российской Федерации. Проводятся официальные чемпионаты, кубки, первенства России среди разных возрастных групп, традиционные всероссийские детско-юношеские турниры. Соревнования проходят на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и на манежах.

Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации и проведению соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки». Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека: быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, смекалку, чувство коллективизма и т.д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

Учащиеся 5-6 класса (11-12 лет) за одно занятие могут научиться игре в русскую лапту, что невозможно в других игровых видах спорта. Самое главное: в русской лапте не требуются дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную (самодельную) биту, ровную площадку для игры и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта. На сегодняшний день норматив «Мастер спорта России» выполнили более 300 спортсменов, активно занимающихся русской лаптой в России.

Во многих городах и районах сельской местности открылись отделения по русской лапте в [ДЮСШ](#): в республике Башкортостан, Воронежской, Новгородской, Томской, Челябинской, Тульской, Амурской, Свердловской областях и других регионах.

### **Вариант «Ярославская лапта»**

Вариант древнерусской игры, модифицированный в [Ярославле](#) и представляющий собой особую версию со своими правилами. Основные отличия от официальных правил Федерации русской лапты России:

- 1) совершать перебежку может только игрок, совершивший удар по мячу
- 2) команды соревнуются не на время, а на счет — до 6 очков
- 3) игра ведется смешанными командами — 3 юноши и 2 девушки
- 4) игра ведется плоской битой — лаптиной, в отличие от русской лапты, где удары совершаются битой круглого сечения.

Имеется также ряд нюансов, делающих игру менее динамичной, но требующей от игроков большего индивидуального и командного мастерства. Игра в данной версии популярна среди студенческой и работающей молодёжи и известна с советского времени и даже ранее. В Ярославской области общественной организацией «Молодёжный Совет города Ярославля» регулярно проводятся соревнования по Ярославской лапте.

### **1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения**

Особенности осуществления подготовки по виду спорта «лапта» определяются в Программе и учитываются при:

- 1) составлении планов подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- 2) составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на не менее 42 недели.

### **Основными формами осуществления подготовки являются:**

- 1) групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль.

**Работа по индивидуальным планам** осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**Для обеспечения круглогодичности подготовки**, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**Порядок формирования групп** по виду спорта лапта определяется Учреждением самостоятельно.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной** нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приведены в Таблице №1 настоящей Программы.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;
- 3) на этапе спортивного совершенствования – 4 часа.

С учетом специфики вида спорта лапта определяются **следующие особенности подготовки:**

- 1) комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- 2) в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лапта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих подготовку.

Расписание занятий по русской лапте утверждается директором Учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более

благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях.

**При составлении расписания занятий** продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (академический час равен 45 мин.).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- 1) разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- 2) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Таблицей №1 настоящей Программы.

**Ежегодное планирование тренировочного процесса** по русской лапте осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- 1) ежегодное планирование;
- 2) ежемесячное планирование.

После каждого года 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.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки, но не более 1 раза.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1) - этап начальной подготовки - до 3 лет;
- 2) - тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- 3) - тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- 4) - этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

В процессе многолетней подготовки решаются следующие задачи:

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

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники двигательных действий лапты;

- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья спортсменов;
- 6) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лаптой.

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

- 1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике «лапты»;
- 2) приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лапте;
- 3) формирование спортивной мотивации;
- 4) укрепление здоровья обучающихся.

Срок обучения по Программе по виду спорта «Русская лапта» - 9 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

**1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах**

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта лапта указаны в таблице №1.

**Таблица № 1**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-14

Зачисление обучающихся производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Учреждения в соответствии со следующими критериями:

- 1) по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- 2) участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- 3) наличие допуска врача к занятиям видом спорта «лапта».

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод обучающихся из резервного состава в учебно-тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний занятий лоптой и прохождения необходимой подготовки по лопте не менее 1 года.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора Учреждения на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации обучающегося на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

- 1) по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том числе в случае перевода обучающегося в другую образовательную организацию;
- 2) в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению Программы, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;
- 3) в случае освоения в полном объеме Программы (выпуск).

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на не менее 42 недели. Обеспечение круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

- 1) участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;
- 2) самостоятельная работа обучающихся и (или) работа по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем Учреждения.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса и разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта», в соответствии с графиком образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- 1) наименования предметных областей;
- 2) учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «русская лапта»;
- 3) ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры, самоподготовка.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Программа по командным игровым видам спорта содержит следующие предметные области:

- 1) - теория и методика физической культуры и спорта;
- 2) - общая физическая подготовка;
- 3) - избранный вид спорта;
- 4) - специальная физическая подготовка.

Программа по командным игровым видам спорта учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- 1) большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- 2) постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- 3) повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛАПТА

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	30 - 34	30 - 34	21 - 24	16 - 22	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	14 - 16	14 - 20	14 - 20	14 - 18
Техническая подготовка (%)	22 - 24	22 - 24	22 - 26	24 - 26	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 14	12 - 14	13 - 14	16 - 18	16 - 18
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10 - 12	10 - 14	8 - 10	10 - 12	24 - 26
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	4 - 6	8 - 10	10 - 12	12 - 14

**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.

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

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

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

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся**

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:

- 1) - оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- 2) - теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- 3) - общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- 4) - специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- 5) - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- 6) - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- 7) - организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных

соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- 8) - организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- 9) - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Ярославской области.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности и указаны в таблице №4.

Таблица №4

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	2	2	2	3
Всего игр					
	-	10 - 15	15 - 20	20 - 28	28 - 32

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. На соревнованиях проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные и главные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к Программе) отделения по виду спорта «русская лапта» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующего этапа в рамках индивидуального плана.

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях:**

- 1) соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лапта;
- 2) соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лапта;
- 3) выполнение учебного плана;
- 4) прохождение предварительного соревновательного отбора;
- 5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- 6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

Повышению профессионального мастерства в лапте способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

- 1) **Легкая атлетика** для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости (упражнения должны быть направлены на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, включать в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами);
- 2) **Спортивные игры** – овладение элементарными техническими и тактическими навыками (волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч);
- 3) **Спортивная гимнастика** укрепляет двигательный аппарат и особенно способствует повышению силы, гибкости, общей координации, а также смелости и решительности (гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения без предметов индивидуальные в парах, упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания, лазания по канату, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами).

- 4) **Акробатика** (группировка в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты, стойки на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку, кувырки, мост с помощью партнера и самостоятельно, переворот в сторону с места и с разбега).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- 1) укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- 2) привитие интереса к занятиям лаптой;
- 3) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- 4) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 5) развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- 6) овладение основами техники игры, передачи, ловли и броска мяча, ударов битой по мячу;
- 7) начальное обучение тактическим действиям;
- 8) приучение к игровой обстановке;
- 9) выполнение зачетных требований и специальных нормативов по годам обучения

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

##### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ Общая и специальная физическая подготовка**

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями)

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, другие виды спорта – такие как гимнастика, акробатика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами. Задача таких упражнений – не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30 % общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно комплексно решают задачи физического развития детей.

20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Уже в этом возрасте необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в софтболе, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

### **Техническая подготовка**

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлями, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

40 % общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

### **Тактическая подготовка**

Процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия

На этапе начальной подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

### **Теоретическая подготовка**

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке обучающихся по виду спорта «лапта»:

- 1) Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;
- 2) Социальное значение спорта;
- 3) Сведения о строении и функциях организма человека;
- 4) Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- 5) Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- 6) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- 7) Правила игры в лапту;
- 8) Оборудование и инвентарь

#### **Психологическая подготовка**

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

#### **Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:**

- 1) Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

- 2) Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.
- 3) Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- 4) Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к игровой обстановке.
- 5) Настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок. Основные из них: средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

- 1) Специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки.
- 2) Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
- 3) Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- 4) Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
- 5) Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
- 6) Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
- 7) Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
- 8) Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
- 9) Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

10) Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных лаптистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

#### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

**В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:**

- 1) соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- 2) специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической и тактической (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий), технико-тактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков.

***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика***

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований максимально реализовать все то, что они усвоили в процессе подготовки. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами – обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств.

В процессе соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими положениями:

- 1) привлекать к участию в соревнованиях спортсменов только при условии их достаточной подготовленности;
- 2) планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса

подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей игроков в условиях соревнований;

- 3) на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно (очень большое число соревнований может отрицательно отразиться на процессе подготовки, так же как и слишком малое число их или отсутствие).

Учитывая, что важными факторами результативности соревновательной деятельности в спортивных играх являются арсенал технико-тактических действий и умение эффективно применить их в условиях соревнований, в процессе спортивной подготовки необходимо уделять особое внимание развитию этих действий.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учитываются требования, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность. Важное значение имеет учет условий, в которых протекает соревновательная деятельность спортсменов: это климатогеографические условия региона, состав соперников, особенности судейства, особенности конкретного соперника и др.

После окончания соревнований проводится общий анализ проделанной работы по подготовке команды к соревнованиям и по результатам соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки планируются только контрольные, а начиная со второго года обучения и основные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий в течение всего периода обучения, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

##### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- 1) укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- 2) повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- 3) прочное овладение основами техники и тактики лапты;
- 4) приучение к соревновательным условиям;
- 5) приобретение навыков организации и проведения соревнований по лапте, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- 6) выполнение зачетных требований и специальных нормативов.

Основной принцип учебно-тренировочного этапа – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты,

гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей занимающихся

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На учебно-тренировочной этапе средствам технической подготовки отводится 20% времени. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой по мячу), так как в дальнейшем добиться в этом значительных успехов труднее.

В центре внимания также должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Тактическая подготовка**

На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки

Задачи тактической подготовки:

- 1) расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- 2) воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- 3) изучение специфики игровых функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу)

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность тренеру и наблюдает за жестами тренера: в зависимости от сигнала тренера (например, правая рука поднята вверх – надо выполнить передачу партнеру низко, с отскоком об площадку)

Во-вторых, игрок в лапту должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия

партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ**

Основные темы занятий по теоретической подготовке игроков в лапту на тренировочном этапе:

- 1) Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;
- 2) Социальное значение спорта;
- 3) Сведения о строении и функциях организма человека;
- 4) Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- 5) Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- 6) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- 7) Правила игры в лапту;
- 8) Оборудование и инвентарь;
- 9) Состояние и развитие лапты;
- 10) Основы техники и тактики игры;
- 11) Основы методики обучения;
- 12) Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр;
- 13) Организация и проведение соревнований.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

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

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

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности

#### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА**

Интегральная подготовка на тренировочном этапе усложняется, основным становится соревновательный метод.

#### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На тренировочном этапе в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения 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). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на данном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

#### **ТЕМАТИКА ДАННОГО ВИДА ПОДГОТОВКИ:**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по баскетболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

#### **3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ;**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

##### **Плановые инструктажи**

- 1) вводный и первичный – проводится со всеми вновь принятыми учащимися;
- 2) повторный – проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и полугодовой инструктаж (март);
- 3) целевой – проводится при выезде на соревнования, смене деятельности и др.

**Внеплановый инструктаж** проводится при нарушении техники безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы и отмечается запись о проведении инструктажа по технике безопасности обучающихся.

Проведение инструктажей по технике безопасности учащихся осуществляет тренер-преподаватель в соответствии с инструкцией по технике безопасности для обучающихся, утвержденной директором Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами детской поликлиники и (или) врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все обучающиеся, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки, проходят углубленное медицинское обследование (осень, весна).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, стоматолога, отоларинголога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Выполнение физических упражнений дает определенную нагрузку на организм спортсмена, которая состоит из двух компонентов – объема и интенсивности. Объем и интенсивность довольно сложная методическая категория и в практической реализации требует обоснованной оценки при ее планировании и учете.

Объем физической нагрузки – это суммарное количество выполненных физических упражнений за единицу времени (занятие, неделя, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в километрах (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения). Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице 6.

Таблица № 6

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	12 - 18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4 - 6	6 - 7	8 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	624 - 936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208 - 312	312 - 364	416 - 520

Интенсивность физических упражнений – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т.е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями).

В зависимости от задач тренировки могут быть применены следующие зоны работы (тренировочных нагрузок) по частоте сердечных сокращений (уд/мин.):

**1-я зона** – аэробная восстановительная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд/мин. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

**2-я зона** – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 160–175 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она

стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

**3-я зона** – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд/мин.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной и силовой выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями. Основные методы – непрерывного и интервального экстенсивного упражнения.

**4-я зона** – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180–200 уд/мин. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 секунд до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения.

Подготовительная или разминочная нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120 уд/мин., считается малой нагрузкой, не оказывающей заметного физиологического эффекта.

Восстановительно-поддерживающая нагрузка характеризуется повышением ЧСС до 120–140 уд/мин., используется в целях избегания обратного развития тренированности и ускорения восстановления.

Для рационального управления тренировочным процессом необходимо обеспечить разумное чередование нагрузок по величине, координационной сложности и направленности:

- 1) динамика величины нагрузок может возрастать или понижаться линейно, ступенчато, скачкообразно или волнообразно;
- 2) координационно-сложные упражнения следует чередовать с простыми, легко управляемыми движениями;
- 3) задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, надо сочетать с заданиями по другим видам подготовки;
- 4) специализированные тренировочные задания следует сочетать с такими, которые направлены на решение общих подготовительных задач.

Эти изменения нагрузки происходят в рамках занятия, тренировочного дня, микроцикла, нескольких микроциклов (например, на учебно-тренировочном сборе), мезоцикла, макроцикла и всего тренировочного года. При этом необходимо соблюдать требования регулярности, непрерывности и вариативности нагрузки.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе состояния обучающегося, уровня его работоспособности на данном этапе. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Для того чтобы тренировочный процесс оказывал на обучающихся положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

- 1) Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Постепенно увеличивать нагрузку можно следующими способами: увеличением частоты,

продолжительности, плотности, интенсивности; постепенным расширением средств; увеличением сложности и амплитуды движений; правильным построением занятий.

- 2) Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 7-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и другие. В содержание тренировки должны входить упражнения на выносливость, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела.
- 3) Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Комплекс контрольный упражнений для оценки результатов освоения Программы – это выполнение нормативов на этапах подготовки определенных федеральными стандартами спортивной подготовки вида спорта «лапта».

##### 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «русская лапта»:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,6 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,0 м)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,6 с)

##### 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «русская лапта»:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,2 м)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «русская лапта»:**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 15,2 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 11,5 м)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;**

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке для перевода и зачисления).

Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- 1) определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- 2) выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- 3) провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов;
- 4) выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации Программы;
- 5) внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

### **Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов**

#### **Физическая подготовка**

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с.
2. Бег 30 м (5 x 6). На расстоянии 5 м чертятся 2 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. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно оббегают 3 стойки. Время фиксируется до 0,1 с.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берётся 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 вперёд. Результат фиксируется в метрах.

#### **Технико-тактическая подготовка**

1. Удары битой способом «свеча». Учащийся 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.
2. Удары битой способом «сбоку». Учащийся 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»).
3. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

4. Приемы, позволяющие избежать осаливания. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).
5. Переосаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнить ответное осаливание.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Таблица № 8

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу подготовки**

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

**Результатом реализации Программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

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

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

- 1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 2) приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лапта;
- 3) формирование спортивной мотивации;
- 4) укрепление здоровья обучающихся.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- 1) повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 2) совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) сохранение здоровья обучающихся.

**РЕЗУЛЬТАТОМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ** по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- 1) - история развития избранного вида спорта;
- 2) - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- 4) - основы спортивной подготовки;
- 5) - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- 6) - гигиенические знания, умения и навыки;
- 7) - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- 8) - основы спортивного питания;
- 9) - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- 10) - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей физической подготовки:**

- 1) - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 2) - освоение комплексов физических упражнений;
- 3) - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**В области избранного вида спорта:**

- 1) - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- 3) - развитие специальных психологических качеств;
- 4) - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- 5) - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 6) - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**В области специальной физической подготовки:**

- 1) - развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) - повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Результаты приема контрольно-переводных нормативов оцениваются****по бальной системе:**

- 1) ниже нормы – 1 балл
- 2) норма – 2 балла
- 3) выше нормы – 3 балла.
- 4) Для выполнения зачетных переводных требований по физической и технико-тактической подготовке обучающемуся необходимо набрать не менее 20 баллов.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы.

#### Нормативные документы:

1. «Правила вида спорта «лапта» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2017 г. №1090)
2. Приказ Минспорта России №990 от 13.11.2017 г. «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной квалификации по виду спорта «лапта»», с изменениями 09.04.2018 г. №325.
3. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утв. приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г. Регистрационный № 33660).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 5 марта 2014 г. №31522)
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №3053)
7. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 2 декабря 2013 г. Регистрационный № 30531)
8. Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1076 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2015 N 35974)
9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ

### Учебно-методическая литература:

1. Валиахметов Р.М. – к. п. н. доцент. Играйте в русскую лапту. Практический материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре лапта. Учебное пособие. Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 36 с.
  2. Гусев Л.Г., старший преподаватель. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Изд-во: Башгоспедуниверситет, 2003г.-36с.
  3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. 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.-80с.
  4. Костарев А.Ю. Учебно-методическое пособие. Русская лапта. Техника и тактика игры.- Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 47с.
  5. Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований. Изд. Советский спорт. Год изд. 2004
- 5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)**
1. Видеозаписи игр по лапте.
  2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
  3. Тактические доски для игры.
- 5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**
1. ЛАПТА. Физра. Спортблог спецкора - [http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta\\_fizra\\_sportblog\\_spetskora.html](http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_spetskora.html)
  2. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
  3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sport.edu.ru](http://www.lib.sport.edu.ru)
  4. Обучения игре в лапту - <http://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8> -.
  5. Спорт и здоровье - [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
  6. Теория и методика физического воспитания и спорта
  7. Теория физического воспитания - <https://www.fizkulturaisport.ru/>
  8. Федерация лапты России [www.lapta.ru](http://www.lapta.ru)
  9. Федерация русской лапты России (непризнанная) [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)

**Примерный учебный план на 42 недели  
по командному игровому виду спорта «Лапта»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Год обучения	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>1-2</b>	<b>3-5</b>	<b>1-2</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
Общая физическая подготовка	<b>76</b>	<b>113</b>	<b>106</b>	<b>61</b>	<b>118</b>
Специальная физическая подготовка	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>101</b>
Техническая подготовка	<b>55</b>	<b>83</b>	<b>111</b>	<b>91</b>	<b>151</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>101</b>
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>121</b>	<b>202</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>32</b>
Итоговая и промежуточная аттестация	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Другие виды спорта и подвижные игры	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>129</b>
Всего часов на 42 недели	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>840</b>
Самостоятельная работа (индивидуальные занятия 10 недель)	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>200</b>
Всего часов на 52 недели	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>

## Контрольные упражнения

(тесты)

Развиваемое ФК	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы и периоды зачисления															
		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
<b>Нормативы физической подготовки</b>																	
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,8	6,0	5,5	5,9	5,3	5,8	5,1	5,7	5,1	5,7	5,0	5,7	4,8	5,6	4,8	5,6
	Бег 100 м с изменением направления (с)	22,4	23,4	21,2	22,4	19,2	20,1	18,5	19,8	17,9	19,1	17,1	18,7	16,0	17,9	15,8	17,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	158	182	165	190	185	200	187	210	192	213	198	221	198	225	200
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,6	4,0	5,2	5,8	6,5	6,8	7,8	7,2	9,7	8,5	11,4	9,4	13,8	10,2	14,5	10,7
Координация	Бег 30 м (5х6) (с)	12,3	12,3	12,1	12,2	11,8	11,9	11,0	11,6	10,5	11,3	10,2	11,3	10,0	11,0	9,8	10,8
<b>Нормативы технико-тактической подготовки</b>																	
Контрольные упражнения (тесты)		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Техническое мастерство	Удары битой способом «свеча»		2		3		3		4		4		5		5		6
	Удары битой способом «сбоку»		2		4		5		6		6		7		7		7
	Ловля высоко летящего мяча		2		3		4		5		5		6		6		7
Тактическое мастерство	Приемы, позволяющие избежать осаливания		3		4		4		5		6		7		7		8
	Переосаливание		1		1		2		3		3		4		4		5

**Календарный план массовых мероприятий  
по виду спорта «Лапта» на 2019 год**

ГНП 1 г.о.

№ п/п	Наименование	Сроки	Место проведения	Участники
1	Открытый Кубок Главы Туношенского сельского поселения по мини лапте среди юношей и девушек 2004 г.р. и моложе	13.04.2019	п. Туношна Ярославского района	Девочки Мальчики
2	Президентские игры среди школьников по лапте. Муниципальный этап	27.04.2019	п.Борисоглебский	Школьники
3	Судейский семинар ЯРФСОО «Федерация лапты Ярославской области»	Май 2019	г. Ярославль	Президиум ФРЛ, судьи
4	Президентские игры среди школьников. Финал областного этапа соревнований.	8-9 мая 2019	г. Ярославль	Школьники
5	Всероссийский турнир по мини-лапте "Золотая бита" среди юношей и девушек 11-12 лет (2006 – 2007 гг.р.)	03.06.2019- 07.06.2019	Краснодарский Край г. Анапа	Юноши Девушки
6	Судейский семинар ЯРФСОО «Федерация лапты Ярославской области».	Сентябрь 2019	г. Ярославль	Президиум ФРЛ, судьи
7	Президентские игры школьников (мини-лапта).	Сентябрь 2019	Краснодарский край, г. Анапа	Школьники
8	Областной турнир по мини – лапте среди младших школьников (2006 г.р и мл.) посвященный памяти пионеров героев	21.05.2019	п.Борисоглебский	Юноши Девушки
9	Отчетная конференция ЯРФСОО «Федерация лапты Ярославской области»	Ноябрь 2019	г. Ярославль	Президиум ФРЛ, судьи