

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Смена»
«31» мая 2023 года
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Смена»
_____ В.И. Кольчугина
«01» июня 2023 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лепта»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лапта» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лапта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лапта», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 954 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №1).

¹(зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022 г., регистрационный №71599).

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2	9	14	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10	14

2.3. Объем Программы (см. Таблицу №2)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-936

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3;
- спортивные соревнования, согласно минимальному объему соревновательной деятельности Таблица №4;

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2
Игры	-	10	15	20

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с Календарным

планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Смена», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,
- Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МБУ ДО СШ «Смена», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающихся или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах тренером - преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера - преподавателя за

эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта обучающимися.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лапта»;

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

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

МБУ ДО СШ «Смена» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «лапта» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №5).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-18	14-18	10-14	10-14
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	30-40%	30-34%	21-24%	16-22%
2.	Специальная физическая подготовка	16-25%	14-25%	14-20%	14-20%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-5%	8-10%

4.	Техническая подготовка	22-30%	22-30%	22-26%	24-26%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-14%	12-14%	13-14%	16-18%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2%	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-1%	1-3%	2-4%	2-4%
8.	Интегральная подготовка	-	2-5%	5-10%	7-12%
Общее количество астрономических часов в год		234-312 час.	312-416 час.	624-728 час.	624-936 час.

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	70-94	94-106	131-150	100-137
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	37-58	44-78	87-125	87-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	19-31	50-62
4.	Техническая подготовка (час.)	51-70	69-94	137-162	150-162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	28-33	37-44	81-87	100-112
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	6-12	12-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	0-2	3-9	12-25	12-25
8.	Интегральная подготовка (час.)	-	6-16	31-62	44-75
Общее количество часов в год		234	312	624	624

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	94-125	125-141	153-175	150-206
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	50-78	58-104	102-146	131-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	22-36	75-94
4.	Техническая подготовка (час.)	69-94	92-125	160-189	225-243
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	37-44	50-58	95-102	150-168
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	7-15	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	0-3	4-12	15-29	19-37
8.	Интегральная подготовка (час.)	-	8-21	36-73	66-112
Общее количество часов в год		312	416	728	936

2.6. Календарный план воспитательной работы (приведен в приложении № 1 к Программе) составляется МБУ ДО СШ «Смена» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУ ДО СШ «Смена», реализуя Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по лапте.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2 к Программе.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса лаптистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе лапты.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения лапте. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией лапты, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по лапте. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов.

Во время занятий в качестве помощников тренера - преподавателя у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблице №8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Овладение принятой в лапте терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия. 2. Приобретение, обучающимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по лапте 3. Подготовка, обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя. 4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена. 5. Обязанности и права участников соревнований. 6. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. 7. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. 8. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. 9. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. 10. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 11. Судейство соревнований по лапте в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лапте в общеобразовательных школах района. 12. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Ведение документации соревнований.	В течение года	- беседа, лекция, семинар, экскурсия. - самостоятельное изучение материала (домашнее задание); - практические занятия; проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера-преподавателя; -самостоятельное ведение спортивного дневника.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. *Медицинский (врачебный) контроль* за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения спортивной подготовки в **МБУ ДО СШ «Смена»** допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лапта».

Ответственные специалисты **МБУ ДО СШ «Смена»** обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в **МБУ ДО СШ «Смена»** осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса **МБУ ДО СШ «Смена»** относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- сбалансированное питание, получение обучающимися необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;
- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;
- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому

циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Смена» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

Психологические средства восстановления:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Смена» представлены в Таблице №9.

Таблица №9

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий.	В течение года
--	---	---	----------------

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "лапта";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "лапта" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лапта";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Смена», реализующей Программу, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде устного опроса (собеседования) обучающихся, по пройденному материалу (см. вопросы в Таблице №10).

Таблица №10

Аттестационные вопросы

№ п/п	Перечень вопросов	Результат	Этап спортивной подготовки
1.	История возникновения лапты.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
2.	Какие есть гигиенические требования к занимающимся спортом?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
3.	Развитие лапты в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
4.	Как влияют физические упражнения на организм спортсменов?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
5.	Дать определение понятию «физическая культура»?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
6.	Что такое гигиена и санитария?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
7.	Физическая культура и спорт в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
8.	Что такое утомление и переутомление, причины утомления?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
9.	Что такое режим дня?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
10.	Техника безопасности на тренировочных занятиях по лапте.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
11.	Что такое режим питания?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
12.	Роль физической культуры в воспитании молодежи.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
13.	Режим сна.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
14.	Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в лапте.	Зачет/ незачет	Для всех этапов

15.	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
16.	Допинг в спорте.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
17.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
18.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
19.	Что такое доврачебная помощь пострадавшему?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
20.	Какие бывают вредные привычки? Профилактика вредных привычек.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
21.	Значение закаливания в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
22.	Что такое спортивные разряды и звания?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
23.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по лапте.	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
24.	Что такое восстановительные мероприятия?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
25.	Перечислите восстановительные мероприятия, используемые при занятиях лаптой	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
26.	Перечислите виды травматизма в процессе занятий лаптой.	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
27.	Что значит тренировочная нагрузка?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
28.	Перечислите виды спортивных соревнований	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
29.	Расскажите о процессе спортивной подготовки.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
30.	Общая характеристик спортивной подготовки	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
31.	Что подразумевается под планирование и контролем спортивной подготовки?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
32.	Роль судьи на соревнованиях	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
33.	Что такое физические качества?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
34.	Судейство соревнований	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
35.	Значение самоконтроля в процессе занятий спортом	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
36.	Врачебный контроль.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
37.	Антидопинговая программа в России. ВАДА и РУСАДА	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов

ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество правильных ответов для перевода из ЭНП-1 2 ответа; ЭНП -2 4 ответа; УТЭ-1 6 ответов; УТЭ-2 8 ответов; УТЭ-3 10 ответов; УТЭ-4 12 ответов.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «лапта»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,0	6,2	5,8	6,0
			4	6,1	6,3	5,9	6,1
			3	6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	130	150	140
			4	135	125	145	135
			3	130	120	140	130
1.3.	Бег на 60 м	с	5	11,7	12,2	11,3	11,8
			4	11,8	12,3	11,4	11,9
			3	11,9	12,4	11,5	12,0
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	12	7	15	9
			4	11	6	14	8
			3	10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Исходное положении – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками	м	5	5,5	5	6	5,5
			4	5	4,5	5,5	5
			3	4,5	4,0	5,0	4,5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Количество о раз	5	3		4	
			4	2		3	
			3	1		2	
2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	5	12,1	12,4	9,1	9,3
			4	12,2	12,5	9,2	9,4
			3	12,3	12,6	9,3	9,5
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 – 21 баллов.							

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	5,5	5,8
			4	5,6	5,9
			3	5,7	6,0
1.2.	Бег на 60 м	с	5	10,7	11,1
			4	10,8	11,2
			3	10,9	11,3
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	5	8.18	8.53
			4	8.19	8.54
			3	8.20	8.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	160	145
			4	155	140
			3	150	135
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	5	-
			4	4	-
			3	3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	13	11
			4	12	10
			3	11	9
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	5	10,8	11,4
			4	10,9	11,5
			3	11,0	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	5	8,5	8
			4	8	7,5
			3	7,8	7,2
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	5	3	
			4	2	
			3	1	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 - 27 балла, УТЭ-2 30 баллов, УТЭ-3 32 балла, для УТЭ-4 – 36 балла и наличие спортивного разряда.					

Указания по выполнению контрольных нормативов

Нормативы общей физической подготовки

1. Прыжок в длину с места

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30, 60, метров

Техника выполнения: из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Бег 1500 метров

Техника выполнения: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Техника выполнения: из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное обучающему.

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина, мат.

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Техника выполнения: из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, обучающий подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Тренер-преподаватель подставляет опору под ноги обучающему. После этого он выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина 90 см.

Нормативы специальной физической подготовки

1.Бросок мяча весом 1 кг вперед двумя руками.

Техника выполнения: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч весом 1 кг из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок.

Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Инвентарь: мяч 1кг, рулетка.

2.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.

Техника выполнения: из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Результат фиксируется количество раз.

3.Челночный бег 5х6 м

Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено

вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 6 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и добежать до отметки в 6 м, развернуться и бежать к старту, развернуться и финишировать на шестиметровом отрезки. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

3.3. Организация приема поступающих, порядок зачисления спортсменов, дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора.

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями Программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения ФССП.

3.4. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

IV. Рабочая программа по виду спорта лапта.

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

4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки 1-го и 2-го года

1. Общефизическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 1) Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

2) Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

3) Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

2. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 1) Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

2) Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

3) Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

4) Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

3. Техническая подготовка основной задачей 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.

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.

24 % 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.

4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки.

Теоретическая подготовка включает все изучение следующих тем:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. Правила игры в лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. Допинг. Допинг и спорт. Антидопинговые программы.

Тактическая подготовка. На этапе начальной подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении. Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 6-8 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 6-8 м;

– то же на расстоянии 8-10м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

– Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

– Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой; – То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

– Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

– То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

– В парах на расстоянии 8-10 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

Психологическая подготовка 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 тренировочных занятиях юных лаптистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

5. Участие в соревнованиях

Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде, и с учетом этого индивидуализация видов подготовки. На этапе начальной подготовки 1-го года планируются только контрольные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа 1,2,3 и 4 года обучения.

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.

1. Общефизическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 1) Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувьрки, стойки.

2) Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

3) Подвижные игры: эстафеты с элементами лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

2. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 1) Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

2) Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

3) Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

4) Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое».

3. Техническая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 1) Техника и тактика нападения:

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;

– то же на расстоянии 15-20 м; – Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой; 21

- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

4.Участие в соревнованиях. По мере роста квалификации спортсменов число соревнований увеличивается. На учебно-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.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. На учебно-тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- 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 низкую, 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.

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

1. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4. Развитие лапты в России.

5. Допинг. Допинг и спорт. Антидопинговые программы.

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

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на учебно-тренировочном этапе обучающихся приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-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 спортсмена 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.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Обучающиеся учебно-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 лапте в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

7. Интегральная подготовка.

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.

4.3. Примерные схемы тренировочных занятий. Одной из главнейших частей подготовки игроков является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных

возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Практические занятия

Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями. Прыжки со скакалкой :на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями.

Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

Акробатические упражнения

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед.

Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок.

Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

Подвижные игры с элементами техники игры в лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

4.4. Обучение технике игры. Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в лапте необходимо соблюдать определенную последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер-преподаватель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения, с учетом предложенной последовательности.

Обучение технике передачи мяча. Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи. Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи. Передача в сторону (вправо, влево) на месте. То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи. Передача мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Обучение технике ловли мяча. Ловля мяча двумя руками стоя на месте. То же, но с переносом веса тела на сзади стоящую ногу в момент ловли мяча. Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего. То же, только с шагом в сторону летящего мяча. Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне. То же, только с шагом в сторону летящего мяча. Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу). Ловля мяча в броске, в нападении.

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча в мишень с близкого расстояния. То же, с дальнего расстояния. Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням. 64 Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням. Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении). Осаливание неподвижного игрока. Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно. Осаливание бегущего игрока правой и левой руками.

Обучение технике ударов битой по мячу. Удар по мячу способом сверху плоской битой. То же круглой битой. Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру). Удар по мячу способом сбоку плоской битой. То же круглой битой. Удар по мячу способом «свеча» плоской битой. То же, круглой битой. Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полета мяча, с разной силой). Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

4.5. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

4.6. Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 3 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лапта» основаны на особенностях вида спорта «лапта» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лапта», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лапта» учитываются МБУ ДО СШ «Смена» при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «лапта» в МБУ ДО СШ «Смена» учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Спортивные дисциплины вида спорта «лапта» реализуемые в МБУ ДО СШ «Смена» соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №13.

Таблица №13

Спортивные дисциплины вида спорта «лапта»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
лапта	078	001	2	8	1	1	Я
мини-лапта	078	002	2	8	1	1	Я

Лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями

Мини-лапта - двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бита для игры в лапту	штук	14
2.	Манишка для игры в лапту	штук	10
3.	Мяч для игры в лапту	штук	50
4.	Мяч набивной (медиаинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	4
5.	Мяч футбольный	штук	2
6.	Скакалка гимнастическая	штук	14
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Стойка для разметки игрового поля	штук	6
9.	Утяжелители для ног	пар	14
10.	Утяжелители для рук	пар	14

Таблица №15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы для игры в лапту	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Шорты эластичные	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы. МБУ ДО СШ «Смена», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по лапте, инструктор-методист.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Смена». С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение тренировочного

процесса в МБУ ДО СШ «Смена» поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

На тренировках используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современной лапте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:

1. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
2. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
3. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
4. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
3. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
5. АИС «Мой спорт» <https://moisport.ru/>
6. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
7. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

Список информационных источников, рекомендуемых для

использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Бура, О. Е. Русская удалая лапта / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 40 с.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
4. АИС «Мой спорт» <https://moisport.ru/>
5. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лапта»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Физкультурно-массовые мероприятия: «День лапты», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний» Беседы: «Мы против вредных привычек», «Жизнь прекрасна- когда она безопасна», «Здоровье- это здорово», «Полезный разговор», «Спорт против наркотик»	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Закаливание	Беседы: Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов; Практическое изучение: формирование навыков закаливания.	В течение года
2.4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ. Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков». Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.	
2.5.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Беседы: «Наш дом- Россия», «Война- печальней слова нет», Ознакомление Государственными символами России	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России», Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России; - организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино;	В течение года

		- посещение музеев.	
3.3	Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Лекционно-просветительная работа с обучающимися	Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.	В течение года
5.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей. Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие; -воспитание нравственной культуры; -воспитание эстетической культуры; -воспитание физической культуры и здорового образа жизни; -воспитание трудолюбия и профориентация;	В течение года

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «лапта»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведения мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «лапта»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Виды и темы подготовки	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:	234-312		
	Общая физическая подготовка	70-125	Январь-декабрь	Акробатические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры
	Специальная физическая подготовка	37/78	Январь-декабрь	Специальные подготовительные физические упражнения. Упражнения по овладению техникой игры. Упражнения по формированию тактических приемов игры. Специальные подготовительные игры
	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	Ноябрь-декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.
	Техническая подготовка	55-94	Январь-декабрь	Овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлями, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	28-44		
	Физическая культура и спорт в России	1-3	Январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Состояние и развитие лапты в России	1-3	Январь-декабрь	Зарождение и развитие лапты. Автобиографии выдающихся спортсменов. Лапта как национальный вид спорта.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1-3	Январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня.
	Влияние физических упражнений на организм человека	1-3	Январь-декабрь	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1-3	Январь-декабрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий лаптой, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.
	Общая характеристика спортивной подготовки	1-3	Январь-декабрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.
	Допинг в спорте	1-3	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1-3	Январь-декабрь	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	1-3	Январь-декабрь	Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.

	Физические способности и физическая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.
	Спортивные соревнования	1-3	Январь-декабрь	Виды спортивных соревнований. Правила игры лапты.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-3	Январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в лапте	1-3	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке
	Техника безопасности на занятие лаптой	1-3	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся лапте. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии лаптой. Требования электробезопасности при занятии лаптой.
	Основы техники игры и техническая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах лапты. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Основы тактики и тактической подготовки	1-3	Январь-декабрь	Понятие о тактике и тактической подготовки. Изучение командных действий. Начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении
	Психологическая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
	Инструкторская и судейская практика	-	-	На данном этапе не применяется
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	Январь - декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.
		Май- июнь	Прием промежуточной аттестации	
		Ноябрь- декабрь	Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
	Интегральная подготовка	-	-	На данном этапе не применяется
Этап начальной подготовки 2 года	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:	312-416		
	Общая физическая подготовка	94-141	Январь-декабрь	Акробатические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры
	Специальная физическая подготовка	44-104	Январь-декабрь	Специальные подготовительные физические упражнения. Упражнения по овладению техникой игры. Упражнения по формированию тактических приемов игры. Специальные подготовительные игры
	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	Ноябрь-декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся. Не менее 10 игр.
	Техническая подготовка	69-125	Январь-декабрь	Овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлями, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избежать осаливания
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	37-58		
	Физическая культура и спорт в России	2-4	Январь-декабрь	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие лапты в России	2-4	Январь-декабрь	Количество занимающихся в России. Спортивные сооружения для занятий лаптой и их состояние.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2-4	Январь-декабрь	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

	Влияние физических упражнений на организм человека	2-4	Январь-декабрь	Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2-4	Январь-декабрь	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.
	Общая характеристика спортивной подготовки	2-4	Январь-декабрь	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
	Допинг в спорте	2-4	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2-4	Январь-декабрь	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	2-4	Январь-декабрь	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте.
	Физические способности и физическая подготовка	2-4	Январь-декабрь	Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.
	Спортивные соревнования	2-	Январь-декабрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
	Техника безопасности на занятиях латпой	2-4	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся латпе. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии латпой. Требования электробезопасности при занятии латпой.
	Основы техники игры и техническая подготовка	2-4	Январь-декабрь	Средства и методы технической подготовки.. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших латтистов.
	Основы тактики и тактической подготовки	2-4	Январь-декабрь	Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.
	Психологическая подготовка	2-4	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
	Установка на игру и разбор результатов игр	2-4	Январь-декабрь	Задачи и значения предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому латтисту.
	Инструкторская и судейская практика	-	-	На данном этапе не применяется
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-12	Январь-декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно -массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь -декабрь	Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов
	Интегральная подготовка	6-21	Январь-декабрь	Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий. Учебные игры.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:	624-728		
	Общая физическая подготовка	131-175	Январь-декабрь	Акробатические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры
	Специальная физическая подготовка	87-146	Январь-декабрь	Специальные подготовительные физические упражнения. Упражнения по овладению техникой игры. Упражнения по формированию тактических приемов игры. Специальные подготовительные игры

Участие в спортивных соревнованиях	19-36	Январь-декабрь	Не менее 4 соревнований любого уровня. 15 игр. Выполнение спортивного разряда
Техническая подготовка	137-189	Январь-декабрь	Техника и тактика нападения. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку». Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Технике передачи мяча, техники ловли мяча, технике осаливания (бросок мяча в соперника).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	81-102		
Физическая культура и спорт в России	4-6	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
Состояние и развитие лапты в России. Олимпийское движение.	4-6	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Гигиенические требования к занимающимся спортом	4-6	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек.
Влияние физических упражнений на организм человека	4-6	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	4-6	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Общая характеристика спортивной подготовки	4-6	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
Допинг в спорте	4-6	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	4-6	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
Планирование и контроль спортивной подготовки	4-6	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития спортсмена.
Физические способности и физическая подготовка	4-6	Январь-декабрь	Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков лапты.
Спортивные соревнования	4-6	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков лапты. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом

				соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника безопасности на занятиях лаптой	4-6	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся лаптой. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии лаптой. Требования электробезопасности при занятии лаптой.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лапты.	4-6	Январь-декабрь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Методические приемы и средства обучения техники игры. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.
	Основы тактики и тактической подготовки	4-6	Январь-декабрь	Тактика командной игры. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры.
	Психологическая подготовка	4-6	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4-6	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Установка на игру и разбор результатов игр	4-6	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
	Инструкторская и судейская практика	6-15	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-29	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при лаптой. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь -декабрь	УМО, прием переводных нормативов
	Интегральная подготовка	31-73	Январь-декабрь	Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту. Упражнения, при помощи

				которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4года	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	624-936		
	Общая физическая подготовка	100-206	Январь-декабрь	Акробатические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры
	Специальная физическая подготовка	87-187	Январь-декабрь	Специальные подготовительные физические упражнения. Упражнения по овладению техникой игры. Упражнения по формированию тактических приемов игры. Специальные подготовительные игры
	Участие в спортивных соревнованиях	50-94	Январь-декабрь	Не менее 6 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда. 20 игр.
	Техническая подготовка	150-243	Январь-декабрь	Технике передачи мяча, техники ловли мяча, технике осаливания (бросок мяча в соперника).
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	100-169		
	Физическая культура и спорт в России	5-10	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Олимпийское движение.	5-10	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	5-10	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек. Пищевые отравления и их профилактика. Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
	Влияние физических упражнений на организм человека	5-10	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	5-10	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки	5-10	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
	Допинг в спорте	5-10	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	5-10	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки	5-10	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.
Физические способности и физическая подготовка	5-10	Январь-декабрь	Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки лаптистов.
Спортивные соревнования	5-10	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков лапты. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Техника безопасности на занятиях лаптой	5-10	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся лаптой. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии лаптой. Требования электробезопасности при занятии лаптой.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лапты	5-10	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.
Основы тактики и тактической подготовки	5-10	Январь-декабрь	Тактика командной игры. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и командные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсменов.
Психологическая подготовка	5-10	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	5-10	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Установка на игру и разбор результатов игр	5-10	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
Инструкторская и судейская практика	12-37	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	12-37	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии лаптой. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

	и контроль			режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь -декабрь	УМО, прием переводных нормативов
	Интегральная подготовка	31-73	Январь-декабрь	Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.