

Управление образования Администрации Томского района.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» ТОМСКОГО
РАЙОНА.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

предпрофессиональная программа

физкультурно-спортивной направленности

по виду спорта лапта

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730

Срок реализации: 8 лет.

- Этап начальной подготовки – 3 года.
- Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года.
- Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 3 года.

Зоркальцево, 2015 год.

Принята

на педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2»
Томского района
Протокол № _____

« _____ » _____ 2015 год



Авторы программы: А.Б. Гридин, А.А. Коробкин, В.Н. Павлов тренера – преподаватели МБОУ ДОД «ДЮСШ №2» Томского района.

Рецензенты: О.В. Смирнов к.п.н., доцент кафедры ВСМ ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет».
Ю.Г. Матасов директор МБОУ ДОД «ДЮСШ №2» Томского района.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по лапте в МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» Томского района.

По содержанию программа является физкультурно-спортивной, по предназначению - досуговой, по форме организации - групповой, по времени реализации - длительной подготовки.

Раскрывает содержание тренировочной работы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Срок реализации- 8 лет Возрастной состав обучающихся от 9 до 18 лет.

Актуальность программы обеспечена необходимостью воспитания здорового человека, а также социальным заказом родителей обучающихся.

Структура программы содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть
- система контроля и зачетные требования.
- перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Характеристика вида спорта лапта.

В настоящее время лапта получила свое развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации. С 1997 г. действует межрегиональная организация – Федерация русской лапты России.

Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийские традиционные детско – юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах. Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. На сегодняшний день норматив «мастер спорта России» выполнили более 300 спортсменов, активно занимающихся лаптой.

Чем же интересна лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

Лапта - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит до 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком. Находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лета мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентация составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий, в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

«Детско-юношеская спортивная школа № 2» Томского района является

муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей (далее Учреждение), которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лапта (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Направленность Программы.

По содержанию Программа является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению - досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

Актуальность Программы и практическая значимость для детей.

В современных условиях в силу целого ряда причин прослеживается тенденция ухудшения физической подготовленности и состояния здоровья детей, подростков и молодежи. Лapta носит как оздоровительный, так и спортивный характер. Использование лaпты как средства физической культуры в оздоровительных целях способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, четности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Кроме того лaпта повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенние - осенние периоды повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство лaпты заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в лaпте следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе игры в большой мере развивает и силу воли.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать

быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель Программы:

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий латпой.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка спортивно одаренных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Реализация Программы направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Специфика организации обучения.

Прием на обучение по Программе устанавливается Учреждением самостоятельно, согласно положению о приеме (Приказ Минспорта РФ №731 от 12.09.2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Срок реализации данной Программы – 8 лет.

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

Спортивная школа имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом действующих федеральных государственных требований. Обучение по индивидуальному учебному

плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься видом спорта лапта и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный этап (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее

одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Наполняемость тренировочных групп соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей и определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Срок обучения на этапе
Этап начальной подготовки				
До 1 года	9	14-20	6	1
Св.1 года	10	14-20	9	2
Тренировочный этап (период базовой подготовки)				
До 2 лет	12	12-14	12	2
Тренировочный этап (период спортивной специализации)				
Св.2 лет	14	12-14	18	3

С учетом специфики данного вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются в командных игровых видах спорта, с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лапта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного

режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожелания обучающихся и возрастных особенностей обучающихся, родителей.

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

- на этапе начальной подготовке – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

Условия реализации Программы.

Необходимым условием реализации Программы является наличие следующего инвентаря и оборудования:

- Ровная площадка, желательно с травяным покрытием. Размеры: максимальные 40х60 метров. Поле должно быть окружено свободной зоной до 10 метров по бокам, до 20 метров за линией кона и города.
- Спортивный зал. Размеры 12х24 метра и более.
- Разметка для игрового поля (в зависимости от размера площадки. Для разметки используется меловая краска, каперная лента, белая веревка, гирлянда, сигнальная лента.
- Биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу).
- Мячи для большого тенниса (для каждого занимающегося).
- Гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат.
- Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гранаты, гири, гантели, штанга, лыжи, мячи для лапты, биты.
- Аптечка для оказания первой помощи.

Для проведения официальных соревнований необходимо:

- 230 метров разметочного материала;
- флажки разметочные – 60 см-6 штук;
- столик судейский – 1 штука;
- флажки судейские- 2 штуки;
- секундомер- 2 штуки;
- табло для показа счета;
- скамейки для игроков- 4 штуки
- спортивная форма с номерами на груди и спине - 10 комплектов.

Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в виде спорта лапта.

Общая физическая подготовка игрока в лапту обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000, 6 и 12-минутный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места;
- метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
- длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Лыжная подготовка:

- передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км.

Плавание:

Освоение одного из стилей плавания, старты и повороты, плавание на 25, 50, 100 м и более, игры с мячом на воде.

С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность обучающихся.

Лапта является увлекательным видом спорта, и который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в лапте. Лапта представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно - сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в лапту, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы.

Лапта отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией.

В лапте очень важно уметь работать в команде. Хороший игрок знает, когда надо отдать мяч другому, а когда можно попытаться забить гол самому. Лапта учит мгновенно понимать партнеров по команде без слов, на основе их движений и жестов.

Занятия ручным мячом (гандбол) обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют сердечно - сосудистую систему.

Результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков *в предметных областях*:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной тренировки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

-Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. «Общая и специальная физическая подготовка»;

-Общая физическая подготовка;

-Специальная физическая подготовка

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

-Техническая подготовка

-Тактическая подготовка;

-Интегральная подготовка;

-Инструкторская и судейская практика;

-Контрольные испытания;

-Восстановительные мероприятия;

-Приобретение соревновательного опыта.

Таблица 2

Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		% от общего объема часов	до 1 года	свыше 1 года	% от общего объема часов	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	28	37	10	55	83
2	Общая физическая	18	50	66	10	55	83
3	Специальная физическая	10	28	37	18	99	149

4	Избранный вид спорта	62	170	228	62	343	513
4.1	Техническая подготовка	% от количества часов ИВС	40-45	40-45	% от количества часов ИВС	30-35	25-30
4.2	Тактическая подготовка		15-20	15-20		30-35	40-45
4.3	Интегральная подготовка		12-15	12-15		8-10	8-10
4.4	Приобретение соревновательного опыта		8-10	10-12		10-14	13-15
4.5	Контрольные испытания		6-7	5-6		4-5	2-3
4.6	Медицинское обследование		4	2-3		2-3	2-3
4.7	Инструкторская и судейская практика		-	-		2-3	2-3
4.8	Восстановительные мероприятия		2-3	2-3		5	6
Итого 46 недель*		100%	276	368	100%	552	828
Самостоятельная работа обучающихся		Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде дистанционного обучения, занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 10 % от общего объема часов.					
Всего 52 недели							

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа включает в себя:

- на этапе начальной подготовки до года - выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;
- на тренировочном этапе до двух лет- выполнение индивидуального тренировочного плана в период летних каникул с обязательным ведением дневника спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена и материальной базы, где будет заниматься спортсмен;
- на тренировочном этапе свыше двух лет- выполнение индивидуального тренировочного плана в период не только летних каникул, но и в течение всего спортивного сезона, с обязательным ведением дневника

спортсмена. Данный индивидуальный тренировочный план тренер составляет исходя из уровня подготовленности спортсмена. В течение всего спортивного сезона самостоятельная работа спортсмена заключается в том, что он самостоятельно проводит утреннюю ежедневную зарядку.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Кол-во часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9
Общее количество часов в год	276	368	552	828
Количество тренировок в год	138	184	184-276	276-414

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

Начальная подготовка.

Общие задачи этапа начальной (предварительной) подготовки:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к занятиям по русской лапте;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- укрепление здоровья, развитие разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приучение к игровой обстановке, участие в соревнованиях по мини-лапте;
- выполнение нормативных требований;
- обучение детей пониманию того, что успех в данном виде спорта невозможен без систематических тренировок.

Работа, ведущаяся на этапе начальной подготовки, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма. Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры - такие, как гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет) объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятии. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30% общего тренировочного времени. 20% отводится специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике игры в лапту. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, ловкость, координацию, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Уже в возрасте 9-10 лет необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой; гантелями и т.п. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Задача упражнений с мячами - не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лапта представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в виде спорта лапта.**

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

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, 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 в лапту должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во – вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям. 40% общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного развития, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод.

Этот этап подготовки юных игроков в лапту характеризуется начальным обучением тактическим действиям в защите и нападении.

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

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

В задачи интегральной подготовки на данном этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех

качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков в лапту. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-лапта.

Судейская практика на этапе начальной подготовки Программой не предусматривается.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничиваются в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Общий объем нагрузок на этапе начальной подготовки сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха как в одном тренировочном занятии, так и в течение дня, и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения.

Тренировочный этап.

Основной принцип тренировочного этапа - универсальность подготовки к элементам игровой специализации (по функциям).

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач:

- начальная специализация (12-13 лет);
- углубленная специализация (14-16 лет).

Задачи начальной специализации:

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

Задачи углубленной специализации:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение стабильной игры;
- приобретение навыков и знаний проведения тренировочных занятий и соревнований по русской лапте;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде;
- выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки по средствам органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся.

Возрастной диапазон обучения детей на тренировочном этапе характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в 12-13 лет, у мальчиков - в 14-16 лет.

Планируя тренировочный процесс для девушек, надо помнить, что девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, к которым относятся овариально – менструальный цикл и детородная функция, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов, систем и работоспособности спортсменок.

Основное внимание на этом этапе должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Необходимо помнить, что метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод.

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

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

Основные средства физической подготовки на данном этапе - широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близки к движениям в лапте.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке подходят более дифференцировано и, как правило, проводят ее с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей юных игроков в лапту.

Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических приемов.

При работе над техникой необходимо следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание следует уделять применению ее в сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой по мячу).

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

На тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки 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. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях.

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.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. Достигается это

двумя путями.

Во - первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

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.

Большое место в подготовке игроков в лапту занимает интегральная подготовка, основу которой составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные и контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

Инструкторская и судейская практика приобретаются на занятиях и вне занятий.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

тренировочный этап 1 года обучения:

- освоение терминологии, принятой в избранном виде спорта (лапта);
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

тренировочный этап 2 года обучения:

- умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приём игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке;
- судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

тренировочный этап 3 года обучения:

- вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приёмы;
- составление комплексных упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- судейство на учебных играх, выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчёта.

тренировочный этап 4 года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-лапте и лапте, выполнение обязанностей судей, секретаря.

тренировочный этап 5 года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – лапту;
- проведение соревнований по мини-лапте и лапте в общеобразовательной и в своей спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря, составление календаря игр.

В систему многолетней подготовки игроков в лапту органически входят спортивные соревнования. При этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях является обязательным условием для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества: волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и техникой подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет (период базовой подготовки)	Свыше 2 лет (период спортивной специализации)
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	2	2	2
Всего игр	-	10-15	15-20	20-28

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лапта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лапта;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмены направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

На тренировочном этапе происходит повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

На этапе начальной специализации (12-14 лет) рекомендуется для восстановления работоспособности применять преимущественно педагогических средств восстановления: строгая индивидуализация нагрузок с учетом субъективных ощущений спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение, снижение скорости движений); массаж и самомассаж, циркулярный душ;

парная и суховоздушная баня; бассейн; витаминизация пищевого рациона; успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.

На этапе углубленной специализации (15-17 лет) рекомендуется восстановление работоспособности проводить за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления: упражнения общей физической подготовки и упражнений различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма; массаж, самомассаж и гидромассаж; солевые и контрастные ванны; парная и суховоздушная баня; бассейн; сбалансированное питание; внушение и самовнушение.

Психологическая подготовка.

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

Общая психологическая подготовка.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки.

Задачи:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развитие тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия.
- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.
- Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки.

Задачи:

- Сознание игроками особенности предстоящей игры.
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей.
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

- Преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящей игрой.

- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Таблица 5

Психологическая подготовка спортсменов на этапах обучения.

Этап обучения	Задачи психологической подготовки	Методы, средства и формы воздействия
Начальная подготовка	-развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям лаптой в частности; -формирование установки на тренировочную деятельность	-беседы; -убеждения; педагогическое внушение; -моделирование состязательных ситуаций на тренировке; -введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения и т.п.) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.
Тренировочный этап	-формирование установки на соревновательную деятельность; -совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как: общая эмоциональная устойчивость; чувство соперничества; активность в преодолении трудностей; -независимость, самостоятельность в принятии решений; чувство ответственности и долга перед командой; устойчивость к усталости; -формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, бойцовскими качествами, настроен на достижение высоких спортивных результатов; -совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессам в ситуациях повышенной ответственности, высокая спортивная соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.	-целенаправленное повседневное развитие тех черт личности у спортсмена, которые у него слабо выражены; -сочетание психологической подготовки с воспитательной деятельностью; -моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе; -самоубеждение; -самоприказы; -самовнушения; -проведение психологических мероприятий, направленных на снятие необоснованных страхов и тревожности; -сочетание психологической подготовки с аутотренингом; -увеличение спортивной соревновательной деятельности; -тестирование на идеальную модель спортсмена с последующей корректировкой программы подготовки

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лапте допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе битой по мячу;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Если обучение лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).

3. Провести разминку всех групп мышц.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в лапту.

5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину.

- следить чтобы вовремя замаха битой не ударить рядом стоящего;

- следить чтобы не попасть битой по руке того, кто набрасывает мяч;

- один игрок может случайно наступить на битую брошенную другим игроком, пробивающим мяч;

- не выбивать в голову;

- не бросать битую;

- не выбегать с битой в город.

- при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.

5. При температуре воздуха +10 градусов надевать спортивный костюм.

6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Антидопинговые мероприятия.

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на темы: «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

К мерам по противодействию использованию допинговых средств относятся:

- предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды, занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
- проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;
- пропаганда средств физкультурно - спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Нормы и требования присвоения спортивных разрядов по виду спорта лапта.

Спортивные разряды и звания в лапте присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным

нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей.

ЕВСК разрабатывается и принимается сроком на четыре года. Периодичность формирования ЕВСК связана с проведением Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

Разряды и звания

Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания):

Спортивные звания:

- Мастер спорта России международного класса (МСМК);
- Мастер спорта России (МС).

Спортивные разряды:

- Кандидат в мастера спорта России (КМС);
- 1-й спортивный разряд;
- 2-й спортивный разряд;
- 3-й спортивный разряд;
- 1-й юношеский разряд;
- 2-й юношеский разряд;
- 3-й юношеский разряд.

В 1995 году было утверждено положение о званиях «Заслуженный мастер спорта России» и «Заслуженный тренер России».

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта лапта представлены на официальных сайтах Министерства спорта России.

Содержание и организация образовательного процесса.

Теоретические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино – и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:

*Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Состояние и развитие лапты.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

История развития лапты.

История возникновения лапты. Лапта в дореволюционной России. Лапта в СССР. Современное состояние лапты.

Мини-лапта. Пляжная лапта.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила лапты. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лапте; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта лапта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лаптой.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, их причины. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. Баня.

Профилактика травматизма при занятиях латпой. Оказание первой помощи. Техника безопасности на тренировочных занятиях.

Понятие о травмах. Особенности травматизма в процессе занятий латпой. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям латпой. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Техника безопасности на тренировочных занятиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и восстановления двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными латпистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным игрокам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов. Техника защиты, техника нападения.

Понятие о тактике и тактическом построении игры. Тактика защиты. Тактика нападения.

Контрольные упражнения и нормативы по технической и тактической подготовке.

Морально-волевая подготовка спортсмена, психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолеть трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства игроков.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности в процессе спортивной тренировки.

Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки и учет.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных игроков и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности спортсменов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Организация и проведение соревнований по русской лапте.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-лапте.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике (сильные и слабые стороны игры, примерный состав,

характеристика игроков).

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по лапте и требования к его состоянию. Уход за полем.

Спортивный инвентарь и уход за ним. Требования к спортивной одежде и обуви.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях- наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с

дополнительными пружинистыми движениями, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол и ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальные упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу - рывки на 5-10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Упражнения для развития гибкости.

Активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые наклоны в сторону.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координации.

Акробатические упражнения:

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

- а) «бой» на гимнастическом бревне(высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого лаптиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Упражнения для развития ловкости и быстроты.

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;
- г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения имитационного характера.

Метание малого мяча в цель и на дальность; метание на дальность отскока от стены; метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками.

Технико - тактическая подготовка

Этап начальной подготовки.

Техника защиты.

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

- Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

- Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

- Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяча летящего на уровне груди, выше головы; прыгающего на площадке; летящего свечой.

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (до 10 м), летящего на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги).

- Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м). Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение передачи мяча с места, в движении, при встречном беге.

- Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням. Броски мяча с разных дистанций. Броски в движении, в прыжке. Осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении.

- Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

Техника нападения включает: технику удара битой по мячу, перебежки, подачу мяча.

- Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

- Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Имитация ударов без мяча, с мячом. Удары плоской битой, круглой битой.

- Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью. Челночный бег 3х 10 м, зигзагообразный бег.

- Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями (ширина 1 метр);

- Подача мяча: на разную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «снизу», «сбоку»).

Действия защитника:

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «снизу») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо, и по центру). Действия перебежчика при осаливании партнера. Действия перебежчика при заносе мяча. Выбор места для перебежки. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (днонаправленные, разнонаправленные, веером).

Тренировочный этап.

Техника защиты.

- Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
- Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
- Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяча летящего на уровне груди, выше головы; прыгающего на площадке; летящего слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Ловля мяча, летящего «свечой».
Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (до 10 м), с дальнего расстояния (30-40 м), ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.
- Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнеру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом. Передачи сидя, лежа на полу. Передачи мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.
- Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням. Броски мяча с разных дистанций. Броски в движении, в прыжке. Осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

- Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

- подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки. Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения.

- Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

- Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Имитация ударов без мяча, с мячом. Удары плоской битой, круглой битой.

- Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары на дальность удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. ---Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

- Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

- Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью. Челночный бег 3x 10 м, зигзагообразный бег.

- Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями (ширина 1 метр);

- Подача мяча: на разную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «снизу», «сбоку»).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;

- при перебежке нападающих;

- при обратном осаливании;

- при расположении нападающего за линией кона;

- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;

- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «снизу») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо, и по центру). Действия перебежчика при осаливании партнера. Действия перебежчика при заносе мяча. Выбор места для перебежки. Групповые перебежки за линию

кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лаптой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Врачебный контроль.

Основная форма врачебного контроля- врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой

различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Формой врачебного контроля является диспансеризация-система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексы и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специальностей как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование проводится на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Таблица 8

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,6 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,0 м)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,8 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,2 м)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 10

Техническая программа.

№ п/п	Показатели	Девочки	Мальчики
1	Удары битой «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6	6
2	Удары битой способом «свеча»	4	4
3	Удары битой способом «сбоку»	6	6
4	Подача мяча в круг подачи	8	8
5	Ловля высоко летящего мяча	5	5
6	Ловля мяча после передачи партнера	15	15
7	Бросок мяча в цель	7	7
8	Передачи мяча в стену	18	18

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическая подготовка.

1. Бег 30, 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 сек.

2. Бег 30 м (5х6).

На расстоянии 5 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 5 метров

6 раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 сек.

3. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берется лучший результат.

4. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Техническая подготовка.

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны.

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

2. Удары битой способом «свеча».

Обучающийся производит удары, находясь на площадке подающего. Выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2-х секунд. Мяч должен приземлиться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку».

Обучающийся производит удары, находясь на площадке подающего. Выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи.

Испытуемый располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча.

Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать мяч в момент приземления. Выполняет 10 попыток.

6. Бросок мяча в цель.

Дистанция между обучающимися и целью (круг диаметром 1 м)-10 метров. Бросок любым способом. Выполняется 10 попыток.

7. Передача мяча в стену.

Обучающийся выполняет передачу мяча в стену находясь в 3-х метрах от нее в течении 30 сек. Время фиксируется по секундомеру.

8. Ловля мяча после передачи партнера.

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

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся лаптой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно – приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной

причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта Учреждения с учетом решения тренерского совета на основании выполнения объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Не справившиеся с промежуточной аттестацией обучающиеся на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо они переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

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

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

www.minsport.gov.ru

<http://www.sovsportizdat.ru>

www.ruslapta.ru

<http://минобрнауки.рф/>

Литература:

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов.-Уфа: БГПИ, 1996.
3. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие.-Уфа:БГПИ, 1997
4. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г, Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие.-Сибай:Сибайский институт БГУ, 1999.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. И доп.-Минск: Высшая школа, 1985
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.-Уфа: БГПИ, 1996
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.:Физкультура и спорт, 1977.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. (Под общ.ред.М.Я.Набатниковой).-М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Программа «Русская лапта» (Авторы-составители: А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев). -М.: Советский спорт, 2004.

Список литературы в помощь тренеру.

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов.-Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие.-Уфа:БГПИ, 1997
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г, Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие.-Сибай:Сибайский институт БГУ, 1999.

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

Список литературы для обучающихся.

1. Подвижные игры в школе.-М.: Просвещение, 1977.
2. Каменцмер М.Г. Спортшкола в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1985

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Характеристика вида спорта лапта.....	2
Специфика организации обучения.....	3
Условия реализации программы.....	6
Другие виды спорта, способствующие повышению спортивного Мастерства в виде спорта лапта.....	7
Результаты освоения программы.....	8
Учебный план	9
Методическая часть	12
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках программы.....	12
Психологическая подготовка.....	21
Требования техники безопасности в реализации программы.....	22
Антидопинговые мероприятия.....	24
Нормы и требования присвоения спортивных разрядов по виду спорта лапта.....	25
Содержание и организация образовательного процесса.....	25
Система контроля и зачетные требования	35
Врачебный контроль.....	36
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	37
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	39
Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.....	41
Информационное обеспечение программы	42

Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу по лапте.

Составитель: Гридин А.Б., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»Томского района, Коробкин А.А., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»Томского района, Павлов В.Н., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ №2»Томского района.

Предпрофессиональная образовательная программа дополнительного образования детей по направлению подготовки «лапта» разработана на основе (ФГТ) с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лапта.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Научно-педагогическая значимость программы обусловлена целью ее создания: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия лаптой.

Курс задач (образовательных, развивающих, воспитательных) определен рационально и методически грамотно.

Соблюден требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы (предметные области-модули):

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Избранный вид спорта.
4. Предметная область, отличительная для каждой группы видов спорта.

В структуре программы выдержаны все основные разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Методическая часть.
 - 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.
 - 3.2. Физическая подготовка
 - 3.3. Избранный вид спорта.
 - 3.4. Другие виды спорта и подвижные игры.
4. Система контроля и зачетные требования.
5. Список информационного обеспечения.

В пояснительной записке четко сформулированы цель и задачи образовательного процесса, излагается характеристика избранного вида спорта, структура многолетней подготовки, указаны минимальный возраст зачисления детей на обучение и максимальный количественный состав групп.

В разделе «Учебный план» указаны продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям; навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде; соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время самостоятельной работы обучающихся.

Учебный план предусматривает теоретический и практический раздел подготовки обучающихся.

В методической части расписано: содержание и методика работы по предметным областям; требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» приведены: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы; даны методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения программы.

Содержание программы по лапте соответствует специфике дополнительного образования детей и подростков; стимулирует познавательную деятельность обучающихся; создает социокультурную среду общения; развивает коммуникативные умения в общении с ребятами и взрослыми; способствует профессиональному самоопределению обучающихся.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный, современный и соответствует содержанию программы.

Программа по лапте не противоречит федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «лапта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Данную программу можно рекомендовать для утверждения педагогическим советом и использовать для работы с детьми в МБОУ ДОД «ДЮСШ №2» Томского района.

Рецензент: Директор МБОУ ДОД

«ДЮСШ №2» Томского района



Ю.Г. Матасов

Рецензия **на дополнительную предпрофессиональную программу по лапте**

Составители:

Гридин А.Б., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» Томского района
Коробкин А.А., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» Томского района
Павлов В.Н., тренер-преподаватель МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» Томского района

Рецензируемая предпрофессиональная программа разработана на основе федеральных государственных требований (ФГТ) с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лапта. Она направлена на поддержку одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Педагогическая направленность программы реализуется через разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья личности посредством занятий лаптой. Составителями соблюдены требования к содержанию программы во всех модулях: теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта.

Структура программы традиционна и включает разделы: пояснительная записка; учебный план; методическая часть (с подразделами «теория и методика физической культуры и спорта», «физическая подготовка», «избранный вид спорта»); система контроля и зачетные требования; список информационного обеспечения, содержащий интернет-источники и литературу.

В пояснительной записке сформулированы цель и задачи образовательного процесса, дана характеристика вида спорта лапта, описана структура многолетней подготовки, указаны минимальный возраст зачисления детей и количественный состав групп.

В разделе «Учебный план» отмечены: продолжительность и объем реализации программы по предметным областям; соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время самостоятельной работы обучающихся. Учебный план предусматривает теоретический и практический раздел подготовки обучающихся.

В методической части расписаны: содержание и методика работы по предметным областям; требования техники безопасности и предупреждение травматизма. В разделе «Система контроля и зачетные требования» приведены: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы; даны методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам реализации программы. Перечень информационного обеспечения достаточно полный, современный и соответствует содержанию рецензируемой программы.

Вышеизложенное позволяет считать, что содержание программы по лапте: соответствует специфике дополнительного образования детей и подростков; стимулирует познавательную деятельность обучающихся; создает социокультурную среду общения; развивает коммуникативные умения детей в общении со сверстниками и взрослыми; способствует самоопределению обучающихся.

Таким образом, программа отвечает федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта», к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Данную программу можно рекомендовать для утверждения педагогическим советом и последующего использования в работе отделения лапты МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» Томского района при соблюдении правил техники безопасности и медицинских рекомендаций.

Рецензент

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ВСМ ФГБОУ ВПО

«Томский государственный педагогический университет»

 О.В.Смирнов

