

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Русичи» Томского района

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «СШ «Русичи»  
Томского района  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

Согласовано  
ТРОО «Томская областная  
федерация лапты»  
Председатель

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
«СШ «Русичи»  
Томского района

Матасов Юрий  
Геннадьевич

Digitally signed by Матасов Юрий Геннадьевич  
DN: cn=RU, o=Томская область, Inc. Зоркальцево,  
ou=Директор, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУСИЧИ» ТОМСКОГО  
РАЙОНА, 1,2,643,103,3+708203332406373703080428,  
1.2,643,1,31,1,1+100С373031343050593030302320, email=tr-  
dus@yandex.ru, givenName=Юрий Геннадьевич,  
sn=Матасов, o=Матасов Юрий Геннадьевич  
Date: 2023.05.05 12:06:49 +0700'

Матасов Ю.Г.



Кречетов В.Ф.

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

Программа составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации) – 4-6 лет

Возраст спортсменов: 9 – 18 лет

Составители:  
Инструктор-методист Дьякова Т. И.  
Тренера-преподаватели: Осипов Л. Н.  
Матасов Ю. Г.  
Кречетов В.Ф.

**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук А.В. Горбатов

с. Зоркальцево, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	<b>3</b>
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лапта»	3
2. Цели программы	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	3
2. Объем программы	5
3. Виды (формы) обучения	5
4. Годовой учебно-тренировочный план	15
5. Календарный план воспитательной работы	17
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
7. Планы инструкторской и судейской практики	23
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	24
<b>III. Система контроля</b>	<b>30</b>
1. Итоги освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку	30
2. Оценка результатов освоения Программы	31
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	33
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	<b>43</b>
1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
2. Учебно-тематический план	67
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>70</b>
1. Краткая характеристика вида спорта «лапта»	70
<b>VI. Условия реализации программы</b>	<b>73</b>
1. Материально-технические условия реализации Программы	73
2. Кадровые условия реализации Программы	75
3. Информационно-методические условия реализации Программы	76

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

### **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лепта» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лепта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лепта», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лепта» (далее – ФССП). и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лепта», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1283 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лепта».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

Целями программы являются:

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

Совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением учредителя.

1.1. Спортивная подготовка по данной Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки (НП);

- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) (УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лапта»**

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			*минимальная	**максимальная
Этап начальной подготовки	2	9	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5	10

\*Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

\*\*пн. 4.3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лиц, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

1.3. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этап спортивной подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других учреждений;

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»;

Закрепляет за учебно-тренировочными группами педагогический персонал в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Учреждения.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста или уровня подготовки.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий с выездом

тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

1.4. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

Не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований техники безопасности.

## 2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

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

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

3.1. учебно-тренировочные и теоретические занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

3.1.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должно превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

3.2. учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в

соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс, строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки. Предельная продолжительность и виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно- мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-	-	14	14	14	

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	<p>зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта</p>				
--	---	--	--	--	--

### 3.3. Спортивные соревнования.

3.3.1. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

Контроль отборочных основных.

Контроль соревнования – в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

Результат контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться успешное выступление в основных соревнованиях.

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

### 3.3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых

				качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь		<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида	≈	декабрь		Деление участников по возрасту и

	спорта	60/10 6	ь-май	полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx$ <b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx$ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	$\approx$ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx$ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## 4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план  
рассчитанный на минимально допустимое общее количество часов в год)

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		10-20		5-10
1.	Общая физическая подготовка	71-93	94-106	132-149	100-137	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	38-58	44-78	88-124	88-124	146-187
3.	Спортивные соревнования	-	-	19-31	50-62	94-124
4.	Техническая подготовка	52-70	69-93	138-162	150-162	188-228
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29-32	37-43	82-87	100-112	167-187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-12	13-24	21-41
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0-3	4-9	13-24	13-24	32-62
8.	Интегральная подготовка	-	7-15	32-62	44-74	104-156
<b>Общее кол-во часов в год:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>

Годовой учебно-тренировочный план  
(рассчитанный на максимально допустимое общее количество часов в год)

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		10-20		5-10
1.	Общая физическая подготовка	94-124	125-141	153-174	150-205	150-199
2.	Специальная физическая подготовка	50-78	59-104	102-145	132-187	175-224
3.	Спортивные соревнования	-	-	22-36	75-93	113-149
4.	Техническая подготовка	69-93	92-124	161-189	225-243	225-274
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38-43	50-58	95-101	150-168	200-224
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-14	19-37	25-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0-4	5-12	15-29	19-37	38-74
8.	Интегральная подготовка	-	9-20	37-72	66-112	125-187
<b>Общее кол-во часов в год:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

## 5. Календарный план воспитательной работы

Развитие личностных качеств обучающихся, реализуется через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки и включающиеся в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к учреждению, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- осуществление судейства учебных игр в поле (самостоятельно);</li> <li>- составление положения о проведение соревнований по лапте.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- построение группы и подача основных команд на месте и в движении;</li> <li>- определение и исправление ошибок в выполнении упражнений, технических приемов у товарищей по группе;</li> <li>- умение организовать и проводить</li> </ul>	В течение года

		индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники; - умение руководить командой на соревнованиях.	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психологического здоровья.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с

обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

### План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 8

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Владеть терминологией в избранном виде спорта и применять ее на учебно-тренировочных занятиях. 2. Освоить навыки дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). 3. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 4. Составить конспект занятия и провести разминку в группе. 5. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений, технических приемов у товарищей по группе. 6. Проводить тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.	5	10

### План инструкторской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 9

Формируемые умения	Количество часов в год
	Весь период
1. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. 2. Составить комплекс упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. 3. Провести подготовку команды к соревнованиям. 4. Уметь руководить командой на соревнованиях.	14

### План судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 10

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Знать правила соревнований в избранном виде спорта. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 4. Осуществлять судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 5. Участвовать в судействе внутри школьных соревнований в составе судейской бригады.	5	10

План судейской практики  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 11

Формируемые умения	Количество часов в год
	Весь период
1. Составить положение о проведении соревнований по лапте. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе внутри школьных соревнований в составе судейской бригады. 4. Участвовать в судействе официальных муниципальных, краевых соревнованиях в составе судейской бригады.	12

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

8.1. Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

Предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);

Периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);

Этапные и текущие медицинские обследования;

Врачебно-педагогические наблюдения.

8.2. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 12

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	при поступлении	при поступлении	при поступлении
Периодические медицинские осмотры (при определении допуска к мероприятиям)	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Этапное медицинское обследование (ЭМО)		при переходе на этап	при переходе на этап
Текущий врачебно-педагогический контроль	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии обучающегося.

Его задача – оценка степени утомления и восстановления, обучающегося после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущения переутомления.

В качестве дополнительных показателей, целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физическая работоспособность, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – обучающийся лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин., до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин. считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышении тонуса вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся, непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшим показателем оперативного состояния обучающихся являются изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятий.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса, по схеме, представленной в таблице №15. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин. после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

**Значение ЧСС (уд, /мин) для пульсовых режимов**

Таблица № 13

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	свыше 185

### 8.3. Особенности применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

8.3.1. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим обучающихся и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

8.3.2. Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно- психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

8.3.3. Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-37 градусов и продолжительностью 12-15 мин., контрастный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
- ванны хвойные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж;

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется

естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении и перетренированности (по назначению врача).

Не допускается применения (для достижения высоких результатов) фармакологических препаратов - допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подверглись основному воздействию проведению занятий, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### План применения восстановительных средств

Таблица № 14

Восстановительные средства и мероприятия	Этап спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>Организация восстановительных мероприятий</b>			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток
<b>Педагогические средства восстановления</b>			
Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
Организация активного отдыха		в переходный период	в переходный период
<b>Педагогические средства восстановления</b>			
Аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
Психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Дыхательная гимнастика, прием мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
<b>Медико-биологические средства восстановления</b>			
Сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физиотерапевтические процедуры	-	по назначению врача	по назначению врача
Баня, сауна, парная	-	один, два раза в квартал	еженедельно
Массаж	-	по показаниям	по показаниям
Самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
Витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### **III. Система контроля**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лапта»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лапта» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»;  
изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов

участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа).

Сроки прохождения промежуточной аттестация устанавливаются для каждой группы обучения, согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);

- мониторинг участия / оценка результатов выступлений, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);

- устный опрос по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Выполнение требований промежуточной аттестации оценивается по принципу – зачет/не зачет.

Критерии оценки:

«зачет» - ставится при выполнении всех контрольно-переводных нормативов (испытаний) с минимальными требованиями, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения, при участии обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, при наличии необходимого спортивного разряда и при участии в устном опросе по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

«не зачет» - ставится при невыполнении одного и более норматива (испытания), указанного в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения, при неучастии в спортивных официальных соревнованиях, при не выполнении норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях) и при неучастии в устном опросе по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (не зачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, до начала следующего учебно-тренировочного года.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, отчисляются из группы и им предоставляется возможность продолжить освоение дополнительной общеразвивающей программы по избранному виду спорта.

По окончании обучения обучающимся выдается справка о полном обучении или периоде обучения, по образцу установленном Учреждением.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лапта»  
1 года обучения (НП-1)**

Таблица № 15

Контрольные, упражнения, единица измерения	Оценка	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	Зачет	6,2	6,4
	Не зачет	Более 6,2	Более 6,4
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	Зачет	11,9	12,4
	Не зачет	Более 11,9	Более 12,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Зачет	130	120
	Не зачет	Менее 130	Менее 120
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	10	5
	Не зачет	Менее 10	Менее 5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками (м)	Зачет	4,6	4,0
	Не зачет	Менее 4,6	Менее 4,0
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	1	1
	Не зачет	Менее 1	Менее 1
Челночный бег 5х6 м ( с высокого старта)	Зачет	12,3	12,6
	Не зачет	Более 12,3	Более 12,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«лапта» 2 года обучения (НП-2)**

Таблица № 16

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	Зачет	6,0	6,2
	Не зачет	Более 6,0	Более 6,2
Бег 60 м с высокого старта (сек.)	Зачет	11,5	12,0
	Не зачет	Более 11,5	Более 12,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Зачет	140	130
	Не зачет	Менее 140	Менее 130
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	13	7
	Не зачет	Менее 13	Менее 7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
И.п. стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками (м)	Зачет	5,0	4,5
	Не зачет	Менее 5,0	Менее 4,5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	2	2
	Не зачет	Менее 2	Менее 2
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	9,3	9,5
	Не зачет	Более 9,3	Более 9,5

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лапта» 1  
обучения (УТ-1)**

Таблица № 17

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м (сек.)	Зачет	5,7	6,0
	Не зачет	Более 5,7	Более 6,0
Бег 60 м (сек.)	Зачет	10,9	11,3
	Не зачет	Более 10,9	Более 11,3
Бег 1500 м (мин. с)	Зачет	8,20	8,55
	Не зачет	Более 8,20	Более 8,55
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)	Зачет	150	135
	Не зачет	Менее 150	Менее 135
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	3	
	Не зачет	Менее 3	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	Зачет	11	9
	Не зачет	Менее 11	Менее 9

2. Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя (м)	Зачет	7,8	7,2
	Не зачет	Менее 7,8	Менее 7,2
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	11,0	11,6
	Не зачет	Более 11,0	Более 11,6
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	1	1
	Не зачет	Менее 1	Менее 1
3. Уровень спортивной квалификации			
Не устанавливается			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 обучения (УТ-2)**

Таблица № 18

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м (сек.)	Зачет	5,5	5,8
	Не зачет	Более 5,5	Более 5,8
Бег 60 м (сек.)	Зачет	10,7	11,1
	Не зачет	Более 10,7	Более 11,1
Бег 1500 м (мин. с)	Зачет	8,15	8,50
	Не зачет	Более 8,15	Более 8,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Зачет	160	145
	Не зачет	Менее 160	Менее 145
Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	5	-
	Не зачет	Менее 5	-
Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	Зачет	13	11
	Не зачет	Менее 13	Менее 11
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя (м)	Зачет	8,8	8,2
	Не зачет	Менее 8,8	Менее 8,2
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	10,8	11,4
	Не зачет	Более 10,8	Более 11,4

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	2	2
	Не зачет	Менее 2	Менее 2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Не устанавливается			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТ-3)**

Таблица № 19

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м (сек.)	Зачет	5,3	5,6
	Не зачет	Более 5,3	Более 5,6
Бег 60 м (сек.)	Зачет	10,5	10,9
	Не зачет	Более 10,5	Более 10,9
Бег 1500 м (мин. с)	Зачет	8,10	8,45
	Не зачет	Более 8,10	Более 8,45
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Зачет	170	155
	Не зачет	Менее 170	Менее 155
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	7	-
	Не зачет	Менее 7	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	Зачет	15	13
	Не зачет	Менее 15	Менее 13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя (м)	Зачет	9,8	9,2
	Не зачет	Менее 9,8	Менее 9,2
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	10,6	11,2
	Не зачет	Более 10,6	Более 11,2
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	3	3
	Не зачет	Менее 3	Менее 3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Не устанавливается			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
4 года обучения (УТ-4)**

Таблица № 20

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег 30 м (сек.)	Зачет	5,1	5,4
	Не зачет	Более 5,1	Более 5,4
Бег 60 м (сек.)	Зачет	10,3	10,7
	Не зачет	Более 10,3	Более 10,7
Бег 1500 м (мин. с)	Зачет	8,05	8,40
	Не зачет	Более 8,05	Более 8,40
Прыжок в длину с места толч- ком двумя ногами(см.)	Зачет	180	165
	Не зачет	Менее 180	Менее 165
Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	Зачет	9	
	Не зачет	Менее 9	-
Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	Зачет	17	15
	Не зачет	Менее 17	Менее 15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бросок мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками из положения стоя (м)	Зачет	10,8	10,2
	Не зачет	Менее 10,8	Менее 10,2
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	10,4	11,0
	Не зачет	Более 10,4	Более 11,0
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	4	4
	Не зачет	Менее 4	Менее 4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

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

Таблица № 21

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка	Юноши	Девушки
--	--------	-------	---------

1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м (сек.)	Зачет	4,6	5,0
	Не зачет	Более 4,6	Более 5,0
Бег 100 м (сек.)	Зачет	13,4	15,8
	Не зачет	Более 13,4	Более 15,8
Бег 2000 м (мин. с)	Зачет	8,10	10,0
	Не зачет	Более 8,10	Более 10,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Зачет	220	195
	Не зачет	Менее 220	Менее 195
Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики / на низкой перекладине 90 см девочки (количество раз)	Зачет	12	18
	Не зачет	Менее 12	Менее 18
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	Зачет	10,0	11,0
	Не зачет	Более 10,0	Более 11,0
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками (м)	Зачет	15,2	11,5
	Не зачет	Менее 15,2	Менее 11,5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (количество раз)	Зачет	1	1
	Не зачет	Менее 1	Менее 1
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

### 3.1. Методические указания по выполнению контрольных упражнений.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся Учреждения. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Все обучающиеся должны иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

3.1.1. Бег на 30 м, 60 м и 100 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Из положения «низкого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах) с точностью до десятой доли секунды. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

3.1.2. Бег на 1500 м - 2000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!"

они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

3.1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

3.1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

3.1.4. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч двумя руками из-за головы из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

3.1.5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде участник выполняет наклоны на количество раз, при этом участник максимально сгибается и касается пальцами рук пола, колени не сгибать.

3.1.6. Челночный бег 5х6 м. с высокого старта. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

3.1.7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек положение с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

3.1.8. Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, осуществляются в форме устного опроса.

3.2. Перечень тестов, не связанных с физической нагрузкой, для всех этапов

спортивной подготовки.

3.2.1. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

а) - прямоугольника. + б) - квадрата. в) - треугольника. г) - ромба.

13.2.2. Размеры площадки для игры в лапту.

а) - 30-40 метров в длину, 10-15 в ширину. б) - 40-55 метров в длину, 25-40 в ширину.  
+ в) - 60-80 метров в длину, 40-50 в ширину.

13.2.3. Линией кона и дома называют:

а) - линии вдоль коротких сторон игрового поля. + б) - линии выступающие за игровое поле.

в) - линии расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

3.2.4. Штрафная зона:

а) - предназначены для отбывания наказания штрафников. б) - это зона, где играют защитники.

в) - необходима для определения действительности удара по мячу. + г) - предназначены для расположения удаленных игроков.

3.2.5. Площадка очередности:

а) - предназначена для ожидания игроками очередности удар по мячу. + б) - место где располагаются защитники.

в) - предназначена для запасных игроков.

3.2.6. Пригород - это площадка:

а) - для расположения запасных игроков. б) - место, откуда совершаются перебежки. + в) - где производятся удары.

3.2.7. Площадка подающего - это:

а) - площадка, где расположены игроки пробившие по мячу.

б) - площадка для подачи мячом защитником и удара по нему бьющим. + в) - площадка, где стоит только подающий.

3.2.8. Бита должна быть:

а) - цельнодеревянной, круглой. +

б) - деревянной с дополнительной обмоткой для удобства. в) - деревянной с железной основой для силы удара.

г) - дюралюминевый.

3.2.9. Длина биты должна быть:

а) - 40-50см. б) - 60-110см. + в) - 55-20см. г) - 120-140см.

3.2.10. В лапту играют мячом:

а) - теннисным (большой теннис). + б) - литым. в) - резиновым. г) - пластмассовым.

3.2.11. Команда состоит из:

а) - 6 игроков. + б) - 4 игроков. в) - 9 игроков. г) - 10 игроков.

13.2.12. Во время игры на площадке должно находиться:

а) - 5 игроков. б) - 6 игроков. в) - 7 игроков. г) - 10 игроков. +

3.2.13. Запрещается играть когда в команде менее:

а) - 6 игроков. б) - 5 игроков. в) - 4 игроков. + г) - 3 игроков.

13.2.14. Игру проводят судья:

а) - старший судья, судья на линии, секретарь. +

б) - главный судья, судья на линии, секретарь.

в) - старший судья, 3-е судей на линии, инспектор матча.

3.2.15. Старший судья:

а) - руководит проведением встречи. +

б) - записывает в протокол нарушения в игре.

в) - внимательно следит за линией кона.

3.2.16. Судья на линии:

а) - фиксирует ошибки, входящие в его компетенцию. + б) - фиксирует время игры.

в) - проверяет протокол встречи. г) - дает свисток на начало и конец игры.

3.2.17. Секретарь:

а) - ведет протокол встречи. + б) - организует выход играющих команд. в) - проверяет соответствие формы.

3.2.18. Судья - информатор:

а) - информирует нападающих об очередности пробитых ударов по мячу. б) - информирует зрителей и участников соревнований о ходе игры. +

в) - информирует старшего судью о предстоящей замене игрока.

3.2.19. Судья хронометрист:

а) - следит за тем, чтобы минутные перерывы заканчивались в срок. б) - фиксирует время игры. +

в) - фиксирует время на атаку команд.

г) - следит за тем, чтобы в определенное время мяч выводили из игры.

13.2.20. Продолжительность игры:

а) - 2 тайма по 45 минут. б) - 3 тайма по 20 минут. в) - от времени не зависит (7 переходов).

г) - 2 тайма по 30 минут. +

3.2.21. Круг подачи - это место:

а) - где стоит подающий. + б) - где стоит бьющий. в) - куда после подачи должен подать мяч.

3.2.22. Подача мяча проводится:

а) - игроком защиты двумя руками. б) - игроком нападения. + в) - одним из игроков защиты.

3.2.23. Подавать мяч нужно на высоту:

а) - 2-3 метра. б) - 50см. - 1 метр. в) - указанную нападающим. +

3.2.24. Сколько подач можно делать при одном ударе:

а) - 1 б) - 2+ в) - 3 г) - 4

3.2.25. Сколько попыток дается бьющему для пробития мяча:

а) - 1 б) - 2+ в) - 3 г) - 4

3.2.26. Удар считается действительным если мяч:

а) - попал в штрафную зону. б) - улетел за боковую зону.

в) - попал в пределы игрового поля, перелетев контрольную линию. +

3.2.27. Если нападающий не смог ввести мяч в игру он должен: а) - бросить биту и начать перебежку.

б) - идти в пригород и ждать следующего удара. +

в) - положить биту и вернуться в площадку очередности.

3.2.28. Если мяч подается с нарушением правил то:

а) - игрок нападения сообщает капитану о нарушении, тот в свою очередь в вежливой форме говорит старшему судье.

б) - бьющий просит судью заметить игрока. в) - нападающий бьет по любому мячу.

+

3.2.29. В случае если после удара бита вырывается из рук бьющего и падает на площадку, то:

а) - игрок должен быстро выбежать и вернуть биту в площадку подающего. б) - удар засчитывается как промах. +

в) - игрок должен немедленно начать перебежку.

### 3.2.30. Сохраняется ли очередность нападающих в игре?

- а) - только в начале игры. +
- б) - на протяжении всего матча.
- в) - расстановку можно менять после перерыва.

## IV. Рабочая программа

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

Программный материал на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам тренировок определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий, на этапе начальной подготовки, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

На этапе начальной подготовки в 1-й и 2-й годы обучения, периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия приобретает необходимый соревновательный опыт.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года обучения, вводится периодизация годичного цикла по вопросам технико-тактической и физической подготовки. Программный материал должен быть распределен так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала применения приемов в условиях соревнований.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической и др.).

В конечном счете, при построении тренировочных заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам действий игроков в защите и нападении, двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий - структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в защите (по зонам), нападении (очередность) и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных поединков.

Тренировки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства приобретают все более индивидуализированный характер. Построение годовых циклов носит ярко выраженный характер целенаправленной подготовки к соревнованиям, максимальной реализации в соревнованиях потенциала, приобретенного в процессе учебно- тренировочной деятельности.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных, психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости, через напряженную творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

#### *Группы начальной подготовки*

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

#### *Учебно-тренировочные группы*

Основной принцип учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) -

универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

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

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

#### *Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.*

Основной принцип учебно-тренировочной работы специализированная подготовка в основе которой лежит учет игровой функции и индивидуальных особенностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки.

Задачи учебно-тренировочной работы подчинены основной цели системы многолетней подготовки резервов в виде спорта «лапта» - подготовке спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием духовных и физических сил.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий на этом этапе отражает характер работы в командах игроков в лапту высших разрядов.

Программный материал по видам спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая, интегральная, теоретическая.

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств лапты еще незначительна

(малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки основана на разностороннем развитии ребенка, которая в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками.

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

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию двигательных качеств.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать. Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами. Задача таких упражнений - не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

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

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

Физическая подготовка на тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки. Общей физической и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

Основная задача в развитии общей физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – постоянное совершенствование физических возможностей, особенно взрывной силы. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа нужно осуществить следующее: расширить круг двигательных возможностей на основе широкого использования средств физической подготовки и совершенствовать специальную физическую подготовку.

В качестве средств физической подготовки и воспитания физических качеств, можно рекомендовать массу упражнений, а в частности нижеперечисленные:

1. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 1 мин. Мальчики 100- 200 раз, девочки – 120-150 раз.
2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя, 3-4 серии по 16-18 м.
3. Многократные выпрыгивания вверх из приседа (упор присев), серии по 10 раз.

4. Подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастической скамейке), 4 серии по 15 раз.

5. Прыжки через натянутые поперек зала резинки (высота 30 см); стоя сбоку от резинки с двух ног на две с продвижением вперед; продвижение вперед – резинка между ног, приземляясь – ноги врозь. В упражнении важно, чтобы колени подтягивались к груди. 2-3 серии. После преодоления трех резинок (сделав не менее 10-12 прыжков через каждую резинку) отдых 20-40 сек.

6. Прыжки в высоту через резинку, натянутую на высоту 40-60 см, способом «перешагивание» с правой и левой стороны от нее, с продвижением вперед, поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой. Обращать внимание на то, чтобы занимающиеся правильно выполняли не только толчок, но и маховые движения.

7. Упражнение «тачка». Занимающиеся делятся на две пары, которые равные по силе и весу. Одни принимают положение упора лежа, ноги врозь, другие берут их за голенистопы и поднимают до высоты пояса. Первые номера («тачка») продвигаются на руках, поочередно переставляя их, затем меняются ролями.

8. Многократные прыжки с продвижением вперед на одной ноге с подтягиванием бедра и голени другой ноги вверх.

При развитии скоростных качеств, целесообразно использовать технически несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание занимающихся на максимальной скорости выполнения.

При этом используют короткие отрезки, которые занимающийся может преодолеть с предельной скоростью за 5-8 сек. (отрезки 30-60 м). Оптимальной нагрузкой в этом случае является 2-4 повторения, с максимальной скоростью через 30-60 сек. отдыха между повторениями. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения двух серий таких упражнений составляет обычно 176-184 уд/мин.

Упражнения скоростно-силовой направленности, связанные с проявлением скоростных и силовых качеств, выполняются в максимальном темпе (95-100%).

Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10 до 25 сек. Или от 6 до 15 повторений упражнения скоростно-силовой направленности, в трех сериях с интервалами отдыха 60-120 сек. между повторениями. ЧСС при выполнении таких упражнений может достигать 190 уд/мин.

Учитывая вышеизложенное, рекомендуется ряд разнонаправленных комплексов упражнений, отличающихся по своему физиологическому воздействию на организм.

#### Комплекс 1.

1. С высокого старта челночный бег с ускорением 30 м.

2. Из виса на перекладине подтягивание.

3. Прыжки с места с подтягиванием коленей к груди.

4. Метание мяча на дальность, на точность.

5. Приседание с гантелями весом 5 кг каждая.

6. Прыжки в высоту с разбега.

7. Бег 400 м.

#### Комплекс 2.

1. Бег 30 м.

2. Прыжки в длину с трех шагов.

3. Бег на месте в максимальном темпе.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. прыжки вверх с максимальным усилием (доставанием высоко подвешенного мяча, высота 2,5 – 3 м.)

6. Из вися на перекладине поднятие прямых ног до угла 90. Комплекс 3.

1. Бег 60 м.

2. Тройной прыжок.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Из вися на перекладине поднятие прямых ног.

5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

6. Приседание с гантелями весом 8 кг. Комплекс 4 (полоса препятствий).

Бег 30-60 м, преодоление рва (ширина 2,5 м), бег с преодолением препятствий (высота 30-50 см), пробегания по бревну или полосе (ширина 15 см), метание мяча в цель, подтягивание на перекладине, бег в обратном направлении 60 м.

Комплекс 5.

1. С высокого старта челночный бег с ускорением 20 м.

2. Прыжки на двух ногах через скамейку с продвижением вперед.

3. В упоре лежа отталкивание двумя руками.

4. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди.

5. Из положения, лежа на спине поднятие туловища.

Лазание по канату без помощи ног.

Комплекс 6 (полоса препятствий).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5-8 раз), два кувырка вперед, опорный прыжок способом ноги врозь, лазание по канату без помощи ног, приседание с гантелями 8 кг (5-8 раз), бег до финиша.

Упражнения для повышения частоты движений: прыжки с короткой скакалкой, бег в упоре стоя, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий шаг, различные движения руками. Для увеличения скорости рекомендуется повторное пробегание дистанции с ускорением и последующим бегом по инерции (без произвольного торможения). Повторить 4-6 раз. Длина дистанции 60-80 м. Ускорение выполнять с около предельной интенсивностью (ЧСС до 180 уд/мин). Общая длина дистанции и отрезка ускорения изменяется в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, максимально быстрый бег с хода на 15-60 м., челночный бег 3x10 м.

Также следует продолжать работу над гибкостью и координацией движений. Одной из важных характеристик координации движений является точность.

К развитию силы в возрасте 11-13 лет следует подходить строго индивидуально. Это связано с возрастными изменениями сердечно-сосудистой системы. Сила мышц ребенка нарастает неравномерно, в 11-13 лет происходит замедление прироста абсолютной силы, хотя это замедление не происходит по отношению к относительной силе. С 14-15 лет сила бурно растет, достигая к 18-20 летнему возрасту максимальных значений.

Собственно, силовые способности развивают с помощью физических упражнений силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии максимального напряжения относительно длительное время. Величину нагрузки в этих упражнениях регулируют двумя способами, увеличением отягощения на работающие мышцы и увеличением количества повторений.

В целом развитие скоростно-силовых и собственно силовых способностей ведет к повышению уровня развития силы. Поэтому, чтобы достигнуть всесторонней силовой подготовленности на занятиях силовой направленности, чередуют выполнение упражнений скоростно-силовой и собственно-силовой направленности. Предлагаются упражнения для развития силы для девочек.

Упражнение для девочек.

1. Разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.
2. Подтягивание в висе лежа.
3. Вис на согнутых руках на время.
4. Поднимание и опускание туловища с закрепленными ногами за любую опору.
5. Приседание ног в висе.
6. Приседание на обеих ногах на скорость (в течение 30 сек).
7. Выпрыгивание вверх из упора присев на месте и с продвижением.
8. Приседание с отягощениями, используя набивной мяч.

Предлагаемые упражнения по развитию силы основных групп мышц могут быть использованы как при организованной учебной деятельности, так и при выполнении индивидуальных заданий.

### **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной тренировки 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.

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

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки 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 воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам в лапту освоить главное содержание технического элемента.

Основная цель тренировочного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. 20% времени должно отводиться средствам технической подготовки.

#### *Удары битой по мячу*

В современной лапте выигрывает тот, кто умеет сильно и точно бить по мячу, так как основной особенностью лапты является игра битой. Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой.

Выбор биты чрезвычайно важен. Каждый игрок подбирает биту по стилю своей игры. При ударе не нужно делать выпадов или слишком больших шагов. Нельзя отрывать от мяча глаз. Необходимо уметь определять хорошо поданные мячи и не делать удар, если мяч подан неудачно. Бьют по мячу из 3-х основных стоек. Образно назовем их «ударом сверху», «ударом сбоку» и «ударом снизу».

#### *Первая стойка «Удар сверху».*

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Одна нога несколько выставлена вперед, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади.

Бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью. Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Можно руки продвинуть вверх по рукоятке биты до лучшего контроля. Это особенно целесообразно в случае, если бита длинная или игрок хочет управлять ею с большей уверенностью. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают за спину, руки согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. Туловище несколько отклоняется назад. В тот момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. В момент удара делается рывок кистей вниз, для того чтобы мяч летел вниз. Такой мяч защищающейся команде поймать крайне трудно. Ноги выпрямляются. Центр тяжести перемещается вперед. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биту длиной 60-80 см.

Упражнения для обучения ударам сверху.

1. И.П. ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 метра.
3. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.
4. Выполнение ударов за контрольную линию, т.е. на расстояние 10-11 метров.
5. Выполнение ударов на дальность.
6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.
7. Повернуться по направлению в один из углов поля, для удара в этом направлении. Партнер подбрасывает мяч повыше, быстро повернуться в другой угол и нанести удар по мячу в этом направлении (Обманный удар).
8. И.П. для удара сбоку, партнер подбрасывает повыше мяч, быстро выпрямиться и выполнить удар сверху (обманный удар).

#### Вторая стойка «Удар сбоку».

Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперед. Ладони сжимают биту, расположены одна над другой, причем обхват кистями рук производится почти в плотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок), ослабить хват биты. Руки отвести назад, кисти на уровне плеч. Кисти держат биту так, чтобы она не касалась находящегося сзади плеча. Обе руки, держа биту, заносят вверх – назад за голову, они согнуты в локтевых суставах. Локти отведены от груди.

Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки вперед для выполнения ровного удара. Руки должны быть максимально вытянуты перед собой. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу при этом нога не сгибается. При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». В момент удара кисти рук

перекручиваются, а правое (левое) бедро делает резкое движение вперед. При контакте с мячом правая (левая) рука лежит на бите ладонью вверх. Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу. Полностью развернуться на обеих ногах. Корпус поворачивается к «линии дома», руки по инерции продолжают движение влево (вправо). Правая (левая) рука, находящаяся сверху, оказывается теперь ладонью вниз. Положение головы и взгляда не меняются, т.е. направлены на мяч. Движения должны координироваться так, чтобы сохранить равновесие.

Удобнее всего проводить удар по мячу, находящемуся на высоте не более одного метра и так, чтобы удар по нему приходился концом биты.

Огромное значение имеет движение биты по отношению к мячу. Если бить по мячу снизу, то он полетит вверх «свечой», что важно в плане тактики игры. Если движение биты в момент удара было параллельно земле, то и мяч полетит параллельно или по возрастающей траектории.

При выполнении удара «свечой» обычно берут биту длиной примерно 70-100 см. Упражнения для обучения ударам сбоку.

1. Имитация удара сбоку в медленном темпе.
2. Удары сбоку по подвешенному на высоту 1-1,3 м мячу.
3. В парах. Удар сбоку по подброшенному партнером мячу на высоту 1-1,4 м.
4. Удары сбоку на дальность, задавая достаточно высокую траекторию полета мяча с помощью ударного движения биты. Снизу-вверх-вперед.
5. Выполнение ударов «свечой», т.е. на максимальную высоту, с углом вылета мяча 70-80.
6. Удары сбоку с низкой траекторией полета мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке.
7. Удары в левый или правый угол площадки.
8. Удары за линию кона.
9. И.П. для удара сверху, после подбрасывания партнером мяча, выполнить удар сбоку (обманный удар).

#### *Третья стойка «Удар снизу».*

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях под 80-90°. Стопы расположены на одной линии, корпус наклонен вперед на 70-80°. Голова приподнята, взгляд устремлен на мяч. Центр тяжести тела равномерно распределен на обе ноги.

Захват биты может быть двух видов:

1. Рукоятка биты направлена вверх, бита берется как при ударе способом сверху, суставы пальцев рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом – левая над правой.
2. Рукоятка биты направлена вниз, суставы пальцев выровнены по одной линии, находятся друг над другом – правая над левой.

Руки с битой, выпрямленные в локтевых суставах, опускаются вниз за ноги.

Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу-вверх.

Руки в локтевых суставах сгибаются в момент удара. Кисти во время соприкосновения мяча и биты поворачиваются снизу-вверх, что придает удару максимальную скорость. Корпус отводится назад на 70-75, руки по инерции продолжают движение вверх. Положение головы не меняется, взгляд устремлен на мяч.

Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту на уровне

головы бьющего.

Игрок, бьющий из этой стойки, битку старается подобрать длиной в пределах 60-90 см.

Упражнения для обучения ударам снизу.

1. Имитация удара снизу в медленном темпе.
2. Имитация удара снизу с поворотом вправо и влево, поочередно меняя хват
3. В парах. Один подбрасывает мяч, другой производит удар по мячу способом
4. Выполнение ударов на дальность полета мяча.
5. Выполнение ударов, после которых мяч летит на максимальную высоту.
6. Удары в левый или правый углы площадки.
7. Удары, после которых мяч летит за контрольную линию.
8. Удары по высоко подброшенному и низко подброшенному мячу.
9. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи.

#### *Перебежки*

Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае, когда игрок нападения делает перебежку с линии дома до линии кона и обратно, и при этом осален или самоосален не был, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от количества успешно выполненных перебежек.

Перебежку можно начинать только после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру). Игрок, находящийся в «пригороде», ожидает начале перебежки в положении высокого легкоатлетического старта: сильнейшая нога ставится перед «линией дома», а более слабая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в стороне, туловище наклонено вперед, тяжесть тела переносится на более сильную ногу, выдвинутую вперед. Руки сгибаются в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом игрок наклоняет вперед. Другая рука (одноименная) отводится назад. Голова повернута в сторону бьющего, взгляд устремлен на мяч. После успешно выполненного удара перебежчик энергично отталкивается, стоящую сзади ногу выносит вперед, делает первый шаг и начинает движения руками. Для быстрого развития необходимой скорости первые шаги перебежчик совершает при значительном наклоне вперед. В дальнейшем туловище выпрямляется, не снижая скорости, голова поднимается, перебежчик наблюдает за мячом.

Для того, чтобы перебежчика не осалили, он должен:

1) уметь быстро бегать по прямой. Это позволит закончить перебежку за то время, пока защитники пытаются поймать пробитый и сделать передачу игроку, которому удобнее всего будет осалить перебежчика;

2) обладать скоростной выносливостью, потому что предельная скорость бега должна быть на протяжении всей игры. За игровое время спортсмену, при напряженной игре, предстоит пробежать несколько километров;

3) уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и в случае необходимости мгновенно останавливаться;

4) обладать гимнастическими и акробатическими навыками, прыгать, кувыркаться, пригибаться и падать;

5) все время следить за мячом, за игроками защищающейся команды, внимательно наблюдать за игроком, выносящим мяч за «линию дома», и при его ошибке или оплошности, начать перебежку;

6) внимательно следить за ситуацией на поле. При потере мяча игроками защиты уметь пользоваться такими ошибками.

### Упражнения для обучения перебежкам

1. Ускорения по 20-30 метров с высокого старта.
2. Ускорения по 20-40 метров, меняя направление бега по «дуге», по «зигзагу».
3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до двух – трех повторений).
6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа.
7. Ускорение на 30-60 метров, соревнуясь в парах.
8. «Гандикап» в парах. По сигналу первый убегает с линии дома в направлении линии кона. По второму сигналу партнер догоняет.
9. Ускорение на 40-50 метров, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге.
10. Бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке.
11. Варианты игры «Пятнашки».
12. Эстафетный бег.

### *Приемы, позволяющие избежать осаливания.*

Начав перебежку, игрок следит за соперником-защитником, владеющим мячом, чтобы при выполнении защитником передачи суметь обмануть соперников, меняя направления бега. В некоторых случаях совершающим перебежку удастся спастись от осаливания следующим образом.

- а) убежать от противника;
- б) вовремя развернуть корпус;
- в) убрать спину из-под «обстрела», выставляя впереди то одно, то другое плечо;
- г) подпрыгнуть при броске соперника или пригнуться;
- д) сделать кувырок.

### *Самоосаливание*

Совершая перебежку, бегун должен следить не только за игроками защиты и мячом, но и за боковыми линиями. Убегая от соперника, не наступать на боковую линию, иначе судья зафиксирует самоосаливание.

### *Переосаливание (ответное осаливание)*

В случае, когда перебежчика осаливают или он самоосалился, ему нужно быстро сориентироваться, определить, где находится мяч и в каком направлении бежит соперник. Если соперник не успел далеко убежать, то его нужно переосалить. Если же нет такой возможности, то можно сделать передачу партнерам. В любом случае нужно до конца бороться за право играть в нападении.

### *Анализ техники игроков «защиты» и методика обучения.*

Техничная игра в защите не менее важна, чем в нападении. Высокая техника универсально подготовленных защитников может обезвредить любую комбинацию нападающих. При хорошем взаимодействии всех защитников перебежчикам трудно убегать от соперников.

Основными требованиями, предъявляемыми к игрокам защиты, являются быстрота передвижений в любом направлении, умение правильно сделать бросок мяча и выполнить точную передачу, надежно ловить мяч, правильно осаливать, хорошо подавать мяч.

### *Передвижения*

Передвижения защитников – это один из необходимых технических приемов,

существенно влияющих на мастерство игроков в лапту и точность их действий. Основными требованиями при передвижениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов. Для этого защитникам следует передвигаться в соответствии с выполняемым ударом («сверху» или «сбоку») и направлением полета мяча (влево, вправо, по центру), чтобы своевременно занять наиболее выгодную позицию.

Основными способами передвижения являются: бег по прямой, спиной вперед, прыжки, приставные и скрестные шаги, остановки, выпады.

В процессе игры указанные способы перемещений применяются в различных сочетаниях, а направления и скорость передвижений будет зависеть от конкретной игровой ситуации.

Чаще всего защитники передвигаются бегом. В игре защитники используют два вида бега: обычный бег и спиной вперед.

Обычный бег применяется:

- а) защитниками, играющими на задней линии (при ударе сверху, они подтягиваются ближе к контрольной линии);
- б) защитником, бегущим с мячом за перебежчиком;
- в) защитником, страхующим свободные зоны, куда бегут перебежчики;
- г) защитником после осаливания или самоосаливания, убегаящим за линии «дома» или «кона».

Бег спиной вперед применяется в случае, если высоко летящий мяч улетает за спину защитника. Чтобы не упустить высоко летящий мяч из виду, защитник передвигается спиной вперед, голова поднята вверх, взгляд устремлен на мяч.

Скрестные и приставные шаги применяются в случаях, когда центральный защитник передвигается от центра в правую или левую зоны в зависимости от того, куда будет направлен удар нападающего. Движение начинается с ноги, соответствующей направлению передвижения. Центр тяжести тела приходится на толчковую ногу, колени слегка согнуты. Это позволит защитнику сделать быстрее движение и сохранить равновесие. Толчковая нога, после шага маховой ноги в сторону, быстро подтягивается, вес тела распределяется на обе ноги (передвижение осуществляется на передней части стопы).

Упражнения для обучения передвижениям.

1. Обычный бег с изменением скорости.
2. Обычные бег с изменением направления.
3. Ускорение с изменением скорости и направления.
4. Бег спиной вперед с изменением направления.
5. Бег прыжками в шаге.
6. Бег скрестными и приставными шагами.
7. Ускорения с быстрой остановкой и передвижениями в обратном направлении.
8. Бег с падением и перекатами, подскоками.
9. Варианты игры «Пятнашки».

*Основная стойка.*

После того, как нападающий определился с ударом, защитники занимают свои позиции и встают в основную стойку. Основная стойка обеспечивает хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча. В основной стойке центр тяжести тела равномерно распределяется на обе ноги, причем они слегка согнуты в коленях и расставлены врозь, туловище наклонено вперед, голова приподнята, взгляд сосредоточен на мяче. Руки согнуты в локтях, ладони направлены

вперед на уровне чуть ниже плеч, большие пальцы сближены, а остальные расставлены. Такое положение рук дает возможность защитникам уверенно ловить мяч, летящий с большой скоростью.

#### *Ловля мяча*

Это один из важных технических приемов для овладения мячом, который часто приходится выполнять в игре. Самый простой способ ловли мяча – ловля двумя руками. Игрок разворачивается навстречу мячу. Ноги расставлены на ширину плеч. Обе руки вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Кисти рук образуют воронку, соприкасаясь только в запястьях. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу.

Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно, во-первых, правильно выбрать место. Игрок должен занять такое положение, которое гарантировало бы ему мяч, летящий прямо на него. Во-вторых, руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Иногда, когда мяч летит на определенной высоте, в стороне от защитника, мяч можно ловить в прыжке. Защитнику нужно энергично оттолкнуться вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Большие пальцы соприкасаются, а остальные слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягиваются к туловищу. При падении на землю защитник группируется. В игре случаются такие моменты, когда мяч не летит по воздуху, а катится по земле, например, сильно прибитый мяч ударяется о землю и скачет или при неудачной передаче катится по земле. Такие мячи ловить очень трудно.

После неоднократного повторения техники ловли и передачи мяча переходят к технике броска мяча (осаливание) в цель, в движущуюся цель и т.д. На этом этапе среди методов обучения широко применяется метод разучивания по частям, когда по мере овладения отдельными частями двигательного действия, они соединяются в общую структуру. Данный метод незаменим при обучении технике ударов битой по мячу, так как в игре умение сильно и точно ударить по мячу имеет особое значение.

Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильной положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка

касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его.

Ловля мячей, катящихся в стороне от защитников, обычно выполняется в падении. В этом случае защитник, пытаясь достать мяч, как бы стелиться по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, туловищем, боком, рукой. Мяч захватывается двумя (или одной) руками (одна рука захватывает мяч, другая страхует).

В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится ловить мяч одной рукой, что гораздо сложнее. Чтобы поймать высоко летящий мяч одной рукой, нужно ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх. Пальцы должны быть раздвинуты, большой палец и мизинец почти соединены так, чтобы обхватить мяч полностью. Низко летящий мяч можно принимать тем же способом, но, приседая так, чтобы мяч падал в руку, или сверху же, не приседая, повернув кисть ладонью вверх.

При любом способе ловли мяча кисти должны быть слегка расслаблены, и только при соприкосновении с мячом напрягаются, иначе сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней.

Мастерство защитников оценивается умением не только ловить мяч после

сильного удара, но и стараться задержать его, основное правило у защитников – не пропустить мяч мимо. В противном случае мяч улетит за боковую линию, и перебежчикам не стоит особого труда перебежать игровое поле. Поэтому защитникам в совершенстве необходимо освоить приемы задержания и отражения мяча руками, туловищем и ногами. Особенно нужно владеть этими приемами защитникам передней линии, ведь после удара «сверху» мяч летит в правую и левую ближние зоны, в которых как раз располагаются защитники передней линии.

Очень трудно ловить мячи, отскочившие от поверхности поля. При задержании таких мячей требуется большое внимание и сосредоточенность.

Упражнения для обучения ловле мяча.

1. В высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать в «ловушку». (Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить).

2. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками.

3. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 и поймать мяч.

4. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч.

5. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч.

6. В парах на расстоянии 8-10 метров друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении

7. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 метров.

8. В парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении.

9. В парах, на расстоянии 15-20 метров, партнер бросает с силой мяч, второй ловит.

10. В парах, партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит.

11. В парах, на расстоянии 15-20 метров, игрок без мяча стоит спиной к партнеру.

Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал «Хоп!».

12. Ловля мяча одной рукой (левой, правой).

*Бросок мяча*

Немаловажное значения для игры защищающейся команды имеет умение бросать сильно и точно мяч. Множество совершаемых ошибок в этом техническом приеме являются результатом неверного захвата мяча, поспешность в броске, отсутствие шага, а также, когда бросающий не смотрит на цель и не точно выполняет движения.

Мяч обхватывается средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу. По возможности между мячом и кривой, формируемой большим и указательным пальцами, оставляется зазор. Это дает свободу запястью и делает бросок мощнее.

Упражнения для обучения броску мяча.

Техника выполнения бросков мяча по технике не отличается от техники метания малого мяча. Единственное отличие в траектории полета. В лапте важно выполнить бросок на заданное расстояние как можно точнее, так как от расстояния зависит сила броска и траектория полета.

Упражнения:

1. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга (от 8 до 50 метров).

2. Броски мяча в цель с места.

3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).

4. Броски мяча в движении в цель.
5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.
6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.
7. Броски мяча в бегущего партнера.

#### *Передача мяча.*

Огромное значение в лапте имеет умение выполнять передачу мяча. От того, как точно будут игроки передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника до того момента, пока он не переступит «линию кона» или «линию дома». Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центрального защитника, который является как бы связующим звеном между задней и передней линиями, а также правой и левой зонами, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи. Например, мяч улетает далеко за пределы площадки после удара соперника. Защитник возвращает мяч в поле длинной передачей.

#### *Упражнения для обучения передаче мяча.*

1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8-10 метров.
2. Передача мяча в парах на расстоянии 30-50 метров.
3. Передача мяча в парах на расстоянии 10-30 метров.
4. Передача мяча через площадку в парах.
5. Передача мяча в четверках (в квадрате).
6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.
7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.
8. Передача мяча в пятерках «звездочкой».
9. Передача мяча в парах на время.
10. Передача мяча в парах через площадку на время.
11. Передача мяча в четверках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом).
12. Передача мяча по «квадрату» (в четверках) на время.
13. Передача мяча в тройках. Стоя на расстоянии 8-10 метров друг от друга на одной линии, первый передает мяч второму. Второй быстро поворачивается и передает третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.
14. Передача мяча в тройках. Стоя на расстоянии 8-10 метров друг от друга на одной линии, первый передает мяч второму. Второй быстро поворачивается и передает третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.
15. Передача мяча в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.
16. В парах, на расстоянии 18-20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнеру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнеру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.
17. Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (стоя на колене, сидя, лежа и т.д.).

#### *Осаливание*

Раньше технику осаливания считали правильной, если игроки издали бросали мяч по сопернику. С близкого расстояния бросать не рекомендовалось, поскольку в этом случае возможно обратное осаливание. Современная техника осаливания имеет свои особенности. Теперь выгоднее поражать соперника с близкого расстояния, не давая ему

увернуться и желательно вблизи «линии кона» или «линии дома», чтобы после осаливания сразу же перебежать за «линию кона» или «линию дома». Осалить лучше всего после ложного замаха, в туловище. Но бывают случаи, когда нужно осаливать с длинной дистанции. Например:

а) когда последний игрок бежит к «линии дома» в «пригороде» и на «линии кона» никого нет;

б) можно рисковать в случае, когда команда проигрывает с крупным счетом, чтобы попробовать переломить ход игры;

в) на последних секундах встречи, зная, что на результат игры промах не повлияет;

г) при обратном осаливании.

Упражнения для обучения осаливанию.

1. Броски мяча в цель с места.

2. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).

3. Броски мяча в движении в цель.

4. Броски мяча в движении в движущуюся цель.

5. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.

6. Броски мяча в бегущего партнера.

7. В парах, по сигналу игрок без мяча убегает по прямой, игрок с мячом его догоняет, сократив расстояние до 1-2 метров, осаливает мячом.

8. То же, но убегающий меняет направление бега.

9. Стоя с мячом спиной к партнеру на расстоянии 8-15 метров, по сигналу повернуться и осалить мячом партнера, который старается увернуться от мяча.

*Подача мяча.*

Подавая мяч, игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего (пока мяч будет в его руке), боком к полю, лицом к игроку, производившему удар по мячу. Ноги подающего слегка согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч. Одна нога чуть выставлена вперед. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой вперед на уровне пояса. Большим пальцем нельзя касаться мяча. Рука согнута в локтевом суставе. При подбрасывании мяча подающему, для того чтобы мяч летел вертикально к земле, рекомендуется подавать мяч с помощью ног, за счет маха руки. То есть слегка присесть и после выпрямления ног подбросить мяч. Провожать мяч рукой нельзя. Мяч нужно подбрасывать на такую высоту, на какую требует игрок, бьющий по мячу.

Упражнения для обучения подаче мяча.

1. Подбросить мяч одной рукой снизу в строго вертикальном направлении.

2. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 2-2,5 м в строго вертикальном направлении.

3. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 1-1,30 м в вертикальном направлении.

4. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 50 см. начерченным на площадке, с таким расчетом, чтобы мяч при падении попадал в круг.

5. Подбрасывание мяча над кругом в высокой, средней стойке и в приседе.

6. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 20 см. с попаданием в него.

**Тактическая подготовка.**

Этап начальной 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.

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

На тренировочном этапе значительно увеличивается объем тактической подготовки. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми, и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействия с партнером.

Основной направленностью тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования являются: установление рациональной последовательности, изучение всех видов тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите в процессе

интегральной подготовки (взаимосвязь тактической и технической подготовок, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место здесь занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра, теория тактики игры, кроме того – подготовленные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т.д. Большой удельный вес в занятиях на этом этапе занимает групповая подготовка.

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

#### Тактика защиты

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

Действия защитника: при пропуске мяча, летящего в сторону. При страховке своих партнеров. При ударе сверху. При выборе места для осаливания перебежчика. При выборе места для получения мяча от партнера. При обратном переосаливании. При расположении нападающего за линией кона. При перебежке нападающих.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие защитников при выполнении перебежки с линии дома. Действие защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линий при ударах «свеча». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Действия команды. При ударе «сверху» (в правую, левую зоны и по центру). При ударе «сбоку» и «свечой». В случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар. При одиночных перебежках соперника. При групповых перебежках соперника. При ударе, когда мяч улетает за боковую линию. При самоосаливании соперника.

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «свечой») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в

случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежчика.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек. Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия. Командные действия при игре в нападении.

Преимущественное использование игроками ударов способом «сверху». Преимущественное использование игроками способом «свечой». Преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи до 12 очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющей право на удар.

Упражнения для обучения тактике игры в нападении.

1. Игроки нападения, располагаются на площадке очередности игроки защиты – в поле. Игрок нападения бросает (пробивает) мяч в поле и старается перебежать до линии кона, аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно, затем перебежку в обратном направлении (от линии кона), игрок нападения вернулся в дом не осаленным, получает два очка.

2. Игрок нападения бросает мяч вверх – вперед над контрольной линией 2-3 игрока стоящие в «пригороде» бегут за линию кона, а затем шагом возвращаются за боковыми линиями в площадку очередности (не осаленная перебежка – очко команде).

3. То же, но игроки нападения остаются за линией кона и после очередной «свечи» игроки с пригорода делают перебежку. Параллельно выполняют перебежку игроки нападения, стоящие за линией кона, удачно выполненная полная перебежка приносит команде два очка.

4. Игроки нападения выстраиваются за линией кона в две колонны с интервалом 15-20 м. Игроки защиты - в поле. По сигналу тренера-преподавателя бросает мяч в поле и пара игроков нападения возвращают «домой». Если одному игроку грозит осаливание, он разворачивается на 180 градусов и увлекает за собой преследующего игрока с мячом, давая завершить перебежку своему партнеру.

Следует помнить, что обучение технике и тактике игры в лапту необходимо вести в единстве с развитием двигательных качеств.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической и технико-тактической подготовки, подводят юных игроков в лапту к игровой подготовке, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств, техники, тактики, и межличностных отношений игроков.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

В стремление победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

В задачи интегральной подготовки на начальном этапе входят осуществление связи

между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико- тактической с 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 обще-подготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-лапта.

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

Игровая подготовка на тренировочном этапе носит целенаправленный характер. На этом этапе используются все средства игровой подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, нацеленной на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Обучающийся виду спорта «лапта», как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Перечень тем по теоретической подготовке и краткое их содержание приводится в таблице №24.**

#### **1.1. Структура годичного цикла.**

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в лапте важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки в виде спорта «лапта» в процессе

тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Второй уровень мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Третий уровень макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

*Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)*

В каждом макроцикле тренировки в виде спорта «лапта» обычно выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в виде спорта «лапта» в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в виде спорта

«лапта» в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у обучающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке спортсменов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки обучающихся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей обучающихся. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха,

увеличивается число общеподготовительных упражнений.

#### *Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса в виде спорта «лапта», задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке лаптистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл основная работа с обучающимися, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки лаптистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке обучающихся, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки

лаптистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке лаптистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

#### *Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса лаптистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса в виде спорта «лапта» на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на лаптистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре 2-х фаз стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке лаптистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке лаптистов, занимающихся в тренировочных группах 3 -го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма лаптистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсмена, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для лаптистов 13–16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник — преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и силовой выносливости; пятница — гибкости; понедельник — быстроты; среда — силы; пятница — преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по боксу в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие их содержание зависит от особенностей подведения лаптистов к соревнованиям.

Восстановительные — обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно- подготовительных микроциклов.

Соревновательные — имеют режим, соответствующий программе соревнований,

их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в лапте.

## 2. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивной	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>	
Олимпийское движение. Роль и	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма	

ного мастерства	место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

### 1. Краткая характеристика вида спорта «лапта».

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

Цель одной команды - совершить как можно больше перебежек от линии пригорода до линии кона и обратно после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый спортсмен (далее - игрок), совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки.

Цель другой команды - не дать сопернику сделать перебежки, осалив игрока мячом, то есть касанием мяча, и поймать больше "свечей", мячей, летящих по воздуху, причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет ответное осаливание.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины: лапта, мини-лапта.

Спортивные дисциплины вида спорта «лапта», по которым осуществляется спортивная подготовка в Учреждении, представлены в Таблице № 23.

**Спортивные дисциплины вида спорта – «лапта»  
(номер-код – 0780002311Я)**

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «лапта».

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

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «лапта», «мини-лапта» вида спорта «лапта», основаны на особенностях вида спорта «лапта» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лапта», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта» учитывается Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта».

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Общие требования по мерам безопасности.

К занятиям по русской лапте допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;

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

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

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

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.).

Провести физическую разминку всех групп мышц внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в лапту. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

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

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.

При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.

Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Предупреждение травматизма при проведении занятий по лапте.

Особенности игры в лапту определяют необходимость постоянного соблюдения на уроках мер безопасности, способствующих предупреждению травматизма. На это надо обратить самое серьезное внимание уже в процессе подготовки к занятию. Важными условиями предупреждения травматизма непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия, а значит, и его оздоровительной направленности, является наличие у обучающихся необходимой одежды и спортивной обуви, а также правильная методика обучения и организация учащихся.

При проведении занятий по лапте самая большая нагрузка падает на мышцы и связки ног, что определяет повышенные требования к спортивной обуви. Сообщая обучающимся основы знаний по гигиене физических упражнений и правилам безопасности, тренер-преподаватель должен обратить их внимание на правильный выбор обуви и уход за ней.

Иногда обучающиеся приходят на занятие в спортивной обуви, но без носков. Если тренер-преподаватель не обратит на это внимание – потертости стопы, мозоли, загноение ран будут неизбежны. Лучше, чтобы носки были шерстяными или хлопчатобумажными.

В целях предотвращения травматизма на учебно-тренировочные занятия по лапте методика обучения и организация учащихся должна предусматривать подготовку к нагрузкам голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти. В основной части акцент надо сделать на правильный подбор упражнений, их дозировку, регулирование нагрузки с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности обучающихся.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

игровой площадки для игры в лапту; игрового зала;

наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 24);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 25);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Минимальное обеспечение оборудованием  
и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения  
спортивной подготовки**

Таблица № 24

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

**Минимальное обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы для игры в лапту	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка	шт.	на обуч.	-	-	2	1	2	1
4.	Шорты спортивные	шт.	на обуч.	-	-	2	1	2	1

5.	Шорты эластичные	шт.	на обуч.	-	-	2	1	2	2
----	------------------	-----	----------	---	---	---	---	---	---

## 2. Кадровые условия реализации Программы.

2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

В деятельности по реализации Программы в МБОУ ДО «СШ «Русичи» Томского района участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

2.2. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011

№ 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

2.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий обеспечивается освоением дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности (по программам повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Антидопинговый справочник для спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта:/ Краснодарская краевая общественная организация

«Спортивная федерация плавания» - М.: Издательство Кетлеров, 2018

2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.:Физкультура и спорт, 1991.- 206с.,ил.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 349с.

4. В.Г. Никитушкин. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Москва, 2009. (pdf)

5. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с. (pdf)

6. Е.В. Брынцева. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. Москва,2022 (pdf)

7. Русская лапта в спортивной школе: учебно-методический пособие / сост, В.И. Борисов, А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов. – Уфа: БГПУ, 2011. – 150 с.

8. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.(pdf)

### 1.1.Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения Российской Федерации (<http://www.edu.gov.ru>)
2. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта(<http://www.fizkulturai sport.ru>)
5. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва (<http://www.fcpsr.ru>)
6. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания - [http:// фцоомфв.рф](http://фцоомфв.рф)
7. Федерация лапты России (<https://lapta.ru>)