



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
Протокол № 2
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
_____ А.В. Утусиков
«11» 06 2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта

«МИНИ – ЛАПТА»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*
Срок реализации программы - *3 года*

Авторы программы:
Чирятьев А.С.
(тренер – преподаватель,
мини - лапте)

Рецензенты:
А.Р. Кайсаров
(заместитель директора)
Насибулина Е.В.
(методист)

г. Тюмень
2015г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.	<i>Характеристика волейбола, отличительные особенности</i>	3
1.2.	<i>Специфика организации тренировочного процесса</i>	4
1.3.	<i>Структура системы многолетней подготовки</i>	7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1.	<i>Продолжительность и объемы реализации Программы</i>	12
2.2.	<i>Соотношение объемов тренировочного процесса</i>	14
2.3.	<i>Навыки в других видах спорта</i>	15
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1.	<i>Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки</i>	16
3.1.1.	<i>Теория и методика физической культуры</i>	21
3.1.2.	<i>Физическая подготовка</i>	22
3.1.2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	22
3.1.2.2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	24
3.1.3.	<i>Избранный вид спорта</i>	25
3.1.3.1.	<i>Техническая подготовка</i>	25
3.1.3.2.	<i>Тактическая подготовка</i>	33
3.1.3.3.	<i>Интегральная подготовка</i>	44
3.1.3.4.	<i>Психологическая подготовка</i>	47
3.1.3.5.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	51
3.1.3.6.	<i>Восстановительные мероприятия и медицинское обследование</i>	53
3.1.3.7.	<i>Участие в соревнованиях</i>	59
3.1.4.	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	59
3.2.	<i>Требования техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	60
3.3.	<i>Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки</i>	63
3.4.	<i>Воспитательная работа</i>	66
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	74
4.1.	<i>Требования к результатам освоения Программы по предметным областям</i>	74
4.2.	<i>Требования к освоению Программы по этапам подготовки</i>	76
4.3.	<i>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы</i>	76
4.4.	<i>Методические указания по организации аттестации</i>	82
4.5.	<i>Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки</i>	83
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	86

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни детей и подростков, профессиональному самоопределению молодежи, развитию их физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

«Мини - лапта» - это подлинно массовый, охватывающий широкие слои населения вид спорта, дающий возможность реализовать всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, активное включение в коллективные отношения, социализацию. Именно поэтому мини - лапта становится "спортом для всех", доступным каждому желающему вести здоровый образ жизни.

В ряде регионов России на базе детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) открыты отделения «Лапты», получившей в нашей стране широкое развитие. Подтверждением тому служат регулярное проведение соревнований различных уровней и ежегодные чемпионаты России среди мужских и женских команд, первенство России среди девушек и юношей. Проведены первые международные соревнования в Казахстане и Молдавии.

Развитие данного вида спорта обуславливает необходимость программного обеспечения ДЮСШ. Анализ содержания действующих программ по «Мини - лапте» показывает, что они не учитывают ряд особенностей, касающихся содержательной стороны учебно-тренировочного процесса. Например, программа, предложенная специалистами Башкирского государственного педагогического университета, утвержденная Научно-методическим советом при Министерстве физической культуры, спорту и туризму Республики Башкортостан и Федерацией русской лапты РБ, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса игроков в лапту на этапах начальной подготовки, УТ и спортивного совершенствования. В программе не отражены нормативно – методические указания к спортивно – оздоровительному этапу спортивной подготовки.

Так же тенденция развития мини - лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством. В практике, в основном, используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание. Методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Учитывая результаты изучения имеющихся программ, а так же такие факторы как: специфика игры в лапту, модельные требования к квалификации игроков, возрастные особенности и возможности контингента обучающихся в ДЮСШ «Старт XXI век», была разработана дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини - лапта», охватывающая три периода спортивной подготовки – спортивно – оздоровительный (3 г/о), начальной подготовки (3 г/о), учебно – тренировочный этап (2 г/о). В данной программе отражены особенности построения тренировочного процесса в микро-, мезо - и макроциклах, приемные и контрольно - переводные нормативы по годам обучения на этапах восьмилетней тренировки. Программой предусмотрена строгая преемственность целей и задач подготовки, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, динамика объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Основные принципы программы:

- Принцип *системности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- Принцип *преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, с целью обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

- Принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основные задачи *спортивно-оздоровительного этапа* — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной

направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно - полезной деятельности.

Основные задачи *этапа начальной подготовки (НП)* — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по русской лапте, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники лапты, волевых и морально - этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи для *УТГ (учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)* - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Освоение технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучение спортсменов основам индивидуальной и командной тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами. Участие в соревнованиях по «Русской лапте», изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории данного вида спорта.

Основной показатель учебно – тренировочной деятельности по «Мини - лапте» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, теоретической, физической, технической, тактической подготовленности по истечении каждого года; успешное выступление в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видео - записей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Общие требования к организации учебно – тренировочного процесса по виду спорта «Русская лапта»

Содержание работы с юными игроками лапты на протяжении восьми лет определяется тремя факторами: спецификой игры в лапту, модельными требованиями квалифицированных игроков в лапту, возрастными особенностями и возможностями игроков.

Таблица 1.

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно – оздоровительные группы				
1-й год	6-7 лет	20	4	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	7-8 лет	20	4	
3-й год	8-9 (до 18) лет	20	6	
Группы начальной подготовки				
1-й год	9 -10 лет	20	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	10-11 лет	20	8	
3-й год	11-12 лет	20	8	
Учебно-тренировочные группы				
1-й год	12-13 лет	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико – тактическая подготовка
2-й год	14-18 лет	20	12	

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах СО и НП – 2-х академических часов;
- в группах НП -2 и УТ – 3-х академических часов

Реализация программы осуществляется в три этапа: спортивно-оздоровительный этап (СО – 3 года), этап начальной подготовки (НП – 3 года), учебно-тренировочный этап (УТ – 2 года).

Этап спортивно - оздоровительный. На этом этапе подготовки зачисляются дети 6 -17 лет, желающие заниматься лаптой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Режим работы таких групп не более 6 часов в неделю. Критериями эффективности занятий должны служить: 1) привитие основ здорового образа жизни, потребности в физкультурных занятиях, основ личной физической культуры; 2) хорошее состояние здоровья и низкая заболеваемость; 3) положительные психические и эмоциональные реакции; 4) освоение основ гигиены и самоконтроля; 5) стабильность посещения занятий; 6) прогрессирующая динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; 7) присвоение массовых разрядов с учетом возраста соревнующихся.

Этап начальной подготовки - 3 года обучения. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщения их к лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля. Эффективность занятий определяется состоянием здоровья, учитываются темпы прироста физических качеств.

Этап - учебно-тренировочный (2 года обучения). На данном этапе спортивной подготовки осуществляется освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной подготовки, в том числе игровой и соревновательной, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники, нападающие); воспитание соревновательных качеств, применительно к лапте; профилактика вредных привычек и правонарушений. Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку в ДЮСШ не менее 2-х лет, выполнивших приемные нормативы общефизической и специальной физической подготовленности. Перевод в группы по годам обучения на этапе УТ осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, что должно выражаться, в требуемом уровне развития физических качеств и психических способностей.

Соотношение средств физической и технико - тактической подготовки (%)

Таблица 2

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	СО			НП			УТ	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
ОФП, СФП	70	70	60	60	50	50	40	40
ТТ	30	30	40	40	50	50	60	60

Задачи этапов подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и планов соревнований. План составлен на 46 недель.

Учебный план

Таблица 3

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ			НП			УТГ	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
1	Теоретическая, психологическая подготовка,	12	12	20	20	24	24	28	28
2	ОФП, СФП, подвижные игры	96	96	156	156	152	152	166	166
5	Технико - тактическая подготовка	68	68	92	92	180	180	250	250
7	Медосмотр	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	4	4	8	8
	ИТОГО:	184/ 4	184/ 4	276/ 6	276/ 6	368/ 8	368/ 8	460/ 10	460/ 10

Соревнования являются главным критерием в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах.

Соревновательная нагрузка

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки	Этапы подготовки				
	СО		НП		УТ
	1-2 год	3 год	1 -й год	2-3-й годы	1 -2 год
Количество соревнований	-	1	2	2-3	4-5
Количество игр в соревнованиях	-	1-3	3-6	10-15	20-25

Таблица 5

Ранг соревнований	Возраст допуска, лет	Группы обучения в ДЮШС	Требования к физической и спортивной подготовленности
Соревновательная практика в ряде игровых и циклических видов спорта на основе разнообразной структуры движений, в том числе на основе подвижных игр	9-12	Начальной подготовки, 1 -3 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся. 2. Освоение основ гигиены и самоконтроля. 3. Систематичность занятий. 4. Освоение основ техники движений вида спорта. 5. Динамика прироста индивидуальных показателей занимающихся - темпы прироста физических качеств за 1,5 года: быстрота - 6-9%, скоростно-силовые способности - 9-12%, сила - свыше 20%
Соревнования районного и областного уровней, в том числе по упрощенному регламенту, первенство России для данной возрастной группы	12-14	Учебно-тренировочные 1-2 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся. 2. Освоение теоретических основ вида спорта. 3. Освоение основ техники движений вида спорта. 4. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой. 5. Выполнение должных норм по физической подготовленности

2.2. Контрольные нормативы и требования к спортивной подготовке

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп СО и НП нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп УТГ выполнение нормативов

является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Нормативы по физической подготовке

Таблица 6

№ п/п	Показатели	Спортивно - оздоровительный		Начальной подготовки		Учебно - тренировочный	
		дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
		I.	Становая сила (кг)	54	65	74	93
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,8	5,7	5,1	5,5	4,4
4.	Бег 1000 м с изменением направления	5.30	4.30	5.0	4,0	4.50	3.50
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	160	187	200	210	230
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	4,6	7,2	7,8	11,5	15,2

Таблица 7

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30м (сек)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
Бег 400м (сек)	90,0	87,0	85,0	83,0	80,0	75,0
6-минутный бег (м)	130 0	135 0	140 0	145 0	150 0	1650
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170	180	200
Метание малого мяча на дальность (м)	20	25	30	35	38	40
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	10	15	20	25	30	35
Удары по мячу битой с боку (м)	20	25	30	35	40	45
Удары по мячу снизу (сек)	2,0	2,5	2,7	3,0	3,2	3,5

Требования и условия их выполнения для присвоения I и других массовых спортивных разрядов в виде спорта – Русская лапта -

Таблица 8

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды		
		I	II	III
		Занять место	Занять место	Занять место
Первенство России	Юниоры,	3-4		

	юниорки			
Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	1-3	4-5	
	Условия выполнения: При участии не менее 6-ти команд; или 5 побед над ком. 1-го раз, или 10 побед над ком. 2-го раз. (1 год)			
Кубок субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	1-2	3-4	
Чемпионат муниципального образования	Юниоры, юниорки		1	2-3
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (15-17 лет)		1	2-3
Другие официальные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины		1	2-3
	Юниоры, юниорки (15-17 лет)		1	2-3
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать I и другие массовые разряды	Мужчины, женщины		1	2-3
	Юниоры, юниорки (15-17 лет)		1	2-3
	Юноши, девушки (13-14 лет)			

*Требования и условия их выполнения
для присвоения юношеских разрядов в виде спорта – Русская лапта -*

Таблица 9

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды		
		I	II	III
		Занять место	Занять место	Занять место
Первенство России	Юноши, девушки (13-14 лет)	1-3		
Первенство субъекта Российской Федерации	Юноши, девушки (13-14 лет)	1	2-3	4-5
Первенство муниципального образования	Юноши, девушки (13-14 лет)	1	2-3	4-5
	Мальчики, девочки		1-2	3-4

	(11-12 лет)			
Другие официальные соревнования муниципального образования	Юноши, девушки (13-14 лет)	1	2-3	4-5
	Мальчики, девочки (11-12 лет)		1-2	3-4
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать I и другие массовые разряды	Юноши, девушки (13-14 лет)	1	2	3
	Условия выполнения: не менее 6-ти команд; выступать в составе команды не менее чем в 10-и встречах			
	Мальчики, девочки (11-12 лет)			
	Условия выполнения: в течение года участвовать в 10 встречах на соревнованиях любого ранга			

Таблица 10

Спортивное звание <i>МС</i> присваивается с 17 лет, спортивный разряд <i>КМС</i> - с 15 лет			
Статус спортивных соревнований	Пол, Возраст	Занять место	
		МС	КМС
1	2	3	4
Чемпионат России	Мужчины, Женщины	1	2-3
	Особые условия	Занять 2 или 3 место на чемпионате России в течение 3-х лет подряд	
Первенство России	Юниоры, Юниорки (15-17 лет)		1-2
Кубок России	Мужчины, Женщины	1	2-3
	Особые условия	Занять в розыгрыше Кубка России 2-ое место в течение 2-х лет подряд.	
Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины, Женщины		1
Кубок субъекта Российской Федерации	Мужчины, Женщины		1

3.2. Оснащённость образовательного процесса
спортивным инвентарём и оборудованием

Таблица 11

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии	Необходимый минимум
Планка для прыжков в высоту	1	1
Стойки для прыжков в высоту	2	2
Биты	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Малые мячи	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Маты гимнастические	5	5
Скамейка гимнастическая	2	2
Скакалка гимнастическая	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Палка гимнастическая	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Обруч гимнастический	10	0,5 от числа уч-ся в гр.
Гантели наборные	10	10

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок. На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.). Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

На улице лучше использовать теннисные мячи, так как они не теряют своих свойств, при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи.

Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а теннисные на улице. Резиновые мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру резиновые мячи должны полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Виды бит и их размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской.

Для ограничения площадок наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек футбольного поля). Вербка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры. Лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно, даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (Ø 6-8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5-10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит - разобьется в верхней части от многократных ударов. Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. Лучше иметь 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

Для переноски инвентаря подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный материал

В программе дан учебный материал для всех этапов подготовки. Тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно, с учетом возраста юных спортсменов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Основные темы занятий	Этапы подготовки							
		СОГ			НП			УТ	
		1	2	3	1	2	3	1	2
1.	Средства и методы тренировки игрока в лапту	1	1	1	1	2	2	2	2
2.	Физические качества игрока в лапту, физические нагрузки	1	1	2	2	2	2	2	2
3	Техника безопасности на занятиях лаптой	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Правила игры в лапту, организация и проведение соревнований, оформление спортивной документации, разряды ЕВСК, Положение о соревнованиях	2	2	4	4	4	4	4	4
5.	Оборудование и инвентарь, спортивная форма	1	1	1	1	-	-	-	-
6.	История развития вида спорта «Русская лапта»	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Технические элементы и приемы в игре лапта	2	2	2	2	4	4	4	4
8.	Методика судейства (помощь в судействе, юный судья – инструктор, нарушения и наказания игрока)	-	-	2	2	2	2	4	4
9.	Техника и тактика игры в лапту (в закрытых помещениях, на открытой	1	1	4	4	6	6	8	8

	площадке, в защите, в нападении, индивидуальные тактические действия защитника, нападающего, групповые действия в нападении и защите)								
	Итого:	12	12	20	20	24	24	28	28

СО -1

№	Умения, навыки	Часы
1.	Хват мяча	2
2.	Школа мяча П.Ф. Лесгафта	2
3.	Стойка игрока подающего мяч	2
4.	Стойка игрока при игре в защите	2
5.	Стойка игрока при игре в нападении	2
6.	Перемещение шагом лицом, спиной, боком	2
7.	Остановки, повороты, прыжки на месте	2
8.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2
9.	Выше головы, на расстоянии вытянутых рук	2
10.	Ловля одной на месте	2
11.	Передача мяча одной сверху, сбоку, снизу	2
12.	Передача мяча в круг приземления за счет ног	2
13.	Передача мяча в круг приземления махом руки	2
14.	Броски набивного мяча из-за головы	2
15.	Имитация удара «сверху»	2
16.	Сочетание способов перемещения шагом и бегом	2
17.	Ловля мяча слета после отскока от пола	2
18.	Ловля мяча катящегося, прыгающего по полу	2
19.	Передача мяча поверх плеча стоя на месте	2
20.	Бросок мяча поверх плеча в парах, тройках	2
21.	Бросок мяча в вертикальную цель	2
22.	Бросок мяча в горизонтальную цель	2
23.	Передача мяча на заданную высоту	2
24.	Передача мяча на точность приземления	2
25.	Броски набивного мяча из-за головы с шага	2
26.	Удар «сверху» плоской битой	2
27.	Удар «сверху» круглой битой	2
28.	Ловля высоко летящего мяча	2
29.	Ловля мяча, сидя на площадке	2
30.	Ловля мяча в падении, в прыжке	2
31.	Передача мяча с близкого расстояния (3-10 м)	2
32.	Передача мяча со среднего расстояния (10-20 м)	2

33.	Бросок мяча с места на дальность	2
34.	Бросок мяча на заданное расстояние	2
35.	Бросок ведущей и неведущей рукой	2
36.	Имитация удара «сверху», «сбоку»	2
37.	Индивидуальные перебежки	2
Итого: 74 ч.		

№	<i>Воспитание физических качеств</i>	Часы
1	Специальные беговые упражнения	4
2	Челночный бег с изменением направления	4
3	Упражнения на быстроту	4
4	Упражнения на координацию и гибкость	4
5	Упражнения с набивными мячами	4
6	Эстафеты с бегом, метанием	4
7	Ускорения, спурты, спринт	4
8	Подскоки, прыжки, многоскоки, скачки	4
9	Упражнения на координаци. И ловкость	4
10	Подвижная игра «Борьба за вымпел»	4
11	Подвижная игра «Салки»	6
12	Подвижная игра «Снайперы»	4
13	Подвижная игра «Охотники и утки»	6
14	Подвижная игра «Осаливание в квадрате»	4
15	Подвижная игра «Штандер»	6
16	Игра «Даровки»	4
17	Игра «Землянная лапта»	6
18	Игра «Лапта для двоих»	8
19	Игра «Лапта для троих»	6
Итого: 90 ч.		

СО -2

№	<i>умения, навыки</i>	Часы
1.	Ловля мяча двумя и одной на месте	2
2.	Ловля мяча после отскока от пола, стены	2
3.	Ловля мяча двумя и одной в движении	2
4.	Ловля мяча катящегося, прыгающего по полу	2
5.	Ловля с лета, в падении, в прыжке	2
6.	Передача мяча поверх плеча в парах, тройках	2
7.	Передача мяча поверх плеча в колоннах	2
8.	Бросок мяча в вертикальную цель	2
9.	Бросок мяча в горизонтальную цель	2
10.	Бросок мяча в мишень с разворотом	2
11.	Броски набивного мяча с места, с шага	2
12.	Осаливание соперника, стоящего на месте, бегущего	2

	навстречу, убегающего с близкого 3-10 метров расстояния	
13.	Удар «сверху» круглой битой	2
14.	Выбор места для ловли мяча	2
15.	Ловля мяча в движении при броске с 3-10 м	2
16.	Осаливание стоящего, бегущего соперника	2
17.	Приемы, позволяющие избежать осаливания: прогиб, прыжок в сторону, проскальзывание	2
18.	Самостраховка при падении	2
19.	Задание на быстроту и ловлю мяча	2
20.	Задание на точность в передачах мяча	2
21.	Передача с разворотом в сторону партнера	2
22.	Передача игроку, подающему сигнал	2
23.	Броски мяча по движущей мишени	2
24.	В игрока, совершающего финт или увертывание	2
25.	Удар «сверху» в горизонтальную цель	2
26.	Удар «сверху» на количество попаданий	2
27.	Ловля мяча, летящего «свечой»	2
28.	Ловля мяча в движении при броске с 10-20 м	2
29.	Передача мяча со среднего расстояния 10-20 м	2
30.	Передача мяча с дальнего расстояния 20-30 м	2
31.	Осаливание в движении после передачи с 10-20 м	2
32.	Бросок мяча с места на дальность, на заданное расстояние	2
33.	Броски мяча в коридор 5-6 м	2
34.	Имитация удара «свеча снизу»	2
35.	Удар «свеча снизу», удар «сбоку» плоской битой	2
36.	Удар «сверху» круглой битой, удары на количество попаданий	2
37.	Индивидуальные перебежки	2
	Итого: 74 ч.	

№	Воспитание физических качеств	Часы
1	Специальные беговые упражнения	8
2	Челночный бег с изменением направления	8
3	Упражнения на быстроту	8
4	Упражнения на координацию и гибкость	8
5	Упражнения с набивными мячами	8
6	Эстафеты с бегом, метанием	8
7	Подвижная игра «Салки»	8
8	Подвижная игра «Поймай лису»	8
9	Подвижная игра «Снайперы»	8
10	Игра «Лапта для двоих», «Лапта для троих»	18
	Итого: 90 ч.	

СО -3, НП – 1

№	<i>умения, навыки</i>	Часы
	Совершенствование приемов ловли мяча	4
	Передача «Боковой пас»	2
	Передача мяча со среднего расстояния 10-20 м	2
	Передача мяча с дальнего расстояния 20-30 м	2
	Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении	4
	Ловля мяча в движении при броске с 3-10 м	2
	Ловля мяча с лета, в движении, в прыжке	4
	Передача мяча способом «сбоку» стоя на месте, в движении	4
	Передача мяча способом «сбоку» в парах, в колоннах	4
	Передача мяча способом «сбоку» со сменой мест	4
	Передача мяча после ловли с поворотом на 90 ⁰ , на 180 ⁰	4
	Бросок мяча по движущейся мишени	2
	Бросок мяча в движении, в прыжке	2
	Способы осаливания игрока, защитные действия при осаливании, бег в защите до и после осаливания	4
	Удар «сверху», техника выполнения, действия защитников	4
	Перебежки в кон после удара «сверху»	2
	Перебежки в дом после удара «сверху»	2
	Удар «Свеча снизу», «свеча с боку»	4
	Задание на быстроту передач и ловли мяча	4
	Задание на точность в передачах мяча, на скорострельность	4
21	Осаливание около линии «дома», около линии «кона»	4
22	Удар «сверху» с ложным замахом, на точность приземления, 10 попыток	4
23	Бег в защите для и после осаливания	2
24	Имитация удара «свеча снизу», «свеча сбоку», «боковой дальний»	4
25	Бросок мяча с контролем силы и дальности броска	2
26	Вынос мяча (бросок на дальность за линию дома)	2
27	Удары на количество попаданий	2
28	Удары в заданные зоны, точность приземления	4
29	Обманные удары с ложным замахом,	2
30	Сменой позиции и способа удара	2
	Итого: 92 ч.	

№	<i>Воспитание физических качеств</i>	Часы
1	Специальные беговые упражнения	8
2	Челночный бег с изменением направления	8
3	Упражнения на быстроту	8
4	Упражнения на координацию и гибкость	8
5	Упражнения на координацию и ловкость	8

6	Упражнения с набивными мячами	8
7	Эстафеты с бегом	8
8	Эстафеты с метанием	8
9	Подвижная игра «Салки с мячом»	8
10	Подвижная игра «Баскетбол с теннисным мячом»	8
11	Подвижная игра «Снайперы»	8
12	Подвижная игра «Гандбол с теннисным мячом»	8
13	Игра «Лапта для двоих»	12
14	Игра «Лапта для троих»	12
15	Мини-лапта по упрощенным правилам	14
16	Игра «Вольная лапта»	12
17	Игра «Настоящая лапта»	12
Итого: 156 ч.		

НП 2, НП-3

№	<i>умения, навыки</i>	Часы
	Ловля мяча после удара «сверху»	2
	Ловля мяча после удара «сбоку», «свечей»	4
	Ловля мяча за линией «кона»	2
	Ловля мяча после удара «боковой дальний»	2
	Индивидуальные действия при получении мяча Совершенствование приемов ловли мяча	4
	Передача «боковой пас»	2
	Задание на быстроту передач и ловли мяча	4
	Задание на точность в передачах мяча	4
	Задание на скорострельность в передачах мяча	4
	Бег переменный с изменением направления различных по скорости, рывкам, дугам	6
	Перебежки в «кон» после удара «сверху», групповые перебежки	4
	Перебежки в «дом» после удара «сверху», групповые перебежки	4
	Групповые перебежки однонаправленные, разнонаправленные, веером.	6
	Полная перебежка	2
	Перебежки после удара в стену, после удара в площадку	4
	Действия нападающих при ударах «сверху»	4
	Действия защитников при ударах «сверху»	4
	Выбор места для осаливания перебежчика при расположении нападающего за линией кона, при перебежке двух, трех и более нападающих	8
	Приемы, позволяющие избежать осаливания, приемы переосаливания, действия при обратном переосаливании	6
	Осаливание бегущего игрока	2

	Осаливание около линии кона и дома	4
	Осаливание игрока, совершающего финт	2
	Бег в защите для осаливания	2
	Бег в защите после осаливания	2
	Действия нападающего за линией дома, за линией кона, при осаливании партнера приносящего очки	6
	Удар «сверху»	4
	Удар «свеча снизу»,	4
	Удар «свеча сбоку»,	4
	Удар «боковой дальний»	4
	Имитация удара «свеча снизу»	2
	Имитация удара «свеча сбоку»,	2
	Имитация удара «боковой дальний»	2
	Действия защитников при ударе «свеча сбоку»	4
	Действия защитников при ударе «свеча снизу»	4
37.	Действия защитников при ударе «дальний»	4
38.	Действия защитников после удара «скидка»	4
39.	Взаимодействие защитников при перебежке из дома	6
40.	Взаимодействие защитников при перебежке из кона	6
41.	Взаимодействие игроков задней линии	8
42.	Индивидуальные действия защиты в учебной игре	12
45.	Командные действия защиты в учебной игре	16
	Итого: 180 ч.	

№	<i>Воспитание физических качеств</i>	Часы
1	Специальные беговые упражнения	8
2	Челночный бег с изменением направления	8
3	Упражнения на быстроту	8
4	Упражнения на координацию и ловкость	8
5	Упражнения на силу, прыжки, многоскоки	8
6	Упражнения с набивными мячами в парах	8
7	Упражнения на скоростную выносливость	8
8	Эстафеты с бегом и метанием	8
9	Подвижная игра «Снайперы»	6
10	Подвижная игра «Салки»	6
11	Спортивные игры с теннисным мячом	6
12	Мини-лапта	8
13	Игра «Вольная лапта»	8
14	Игра «Настоящая лапта»	8
15	Учебная игра по заданию	12
16	Учебная игра «4*4», «5*5»	16
17	Двухсторонняя игра	18
	Итого: 152 ч.	

УТ-1, УТ-2

<i>умения, навыки</i>		
Зкрепление и совершенствование основных приемов в игре: ловли мяча, передач, бросков		8
Ловля мяча в штрафной зоне, ловля мяча за пределами игрового поля		6
Ловля мяча передними защитниками		6
Ловля мяча центральным защитником		6
Ловля мяча задними защитниками		6
Групповые перебежки в «кон»		6
Групповые перебежки в «дом»		6
Полные перебежки, одновременные двусторонние перебежки		8
Взаимодействия защитников при перебежке из дома		6
Взаимодействия защитников при перебежке из кона		6
Действия в защите при одиночных перебежках, командные действия при одиночных перебежках		8
Действия в защите при групповых перебежках, командные действия при групповых перебежках		8
Действия в защите при самоосаливании соперника		6
Действия в защите при заносе мяча после 6 удара		6
Передача переднего защитника центральному		6
Передача переднего защитника заднему		6
Передача заднего защитника передним		6
Переключения в выполнение ТГД нападения		8
ТГД нападения по заданиям		8
Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6,8)		8
Командные действия, розыгрыш очков (10,12)		8
Системы защиты 2-1-3, 3-1-2		8
Удар «сверху», удар «сверху» в заданные зоны		8
Удар «свеча снизу»,		6
Удар «свеча сбоку»,		6
Удар «боковой дальний»		6
Имитация удара «свеча снизу»		6
Имитация удара «свеча сбоку»,		6
Имитация удара «боковой дальний», обманный удар		6
Тактика нападения ограниченным числом игроков		8
Тактика нападения на укороченных площадках		8
Тактика нападения: 5 минут до окончания игры		8
Индивидуальные действия в нападении		8
Командные действия в нападении		8
Командные действия при самоосаливании соперника		8
Командные действия при проигрыше командой матча		8
Итого: 250 ч.		

№	<i>Воспитание физических качеств</i>	Часы
1	Специальные беговые упражнения	10
2	Челночный бег с изменением направления	10
3	Упражнения на быстроту	10
4	Упражнения на координацию и ловкость	10
5	Упражнения с гантелями, гирями, штангой	10
6	Ускорения, спурты, спринт	10
7	Упражнения на скоростную выносливость	10
8	Эстафеты с бегом и метанием	10
9	Упражнения на силу, прыжки и многоскоки	10
10	Бег по песку, вязкому грунту	10
11	Спортивные игры с теннисным мячом	10
12	Учебная игра 4*4, 5*5	22
13	Учебная игра по заданию	22
14	Двухсторонняя игра	22
	Итого: 166 ч.	

2.2. Рекомендации по проведению учебно - тренировочных занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лоптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *формы и методы* проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

На спортивно – оздоровительном этапе занятия в основном *однаправленные*, например, по физической подготовке:

- Задачи: 1. Развитие скоростных качеств.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: набивные, футбольные, теннисные мячи.

Продолжительность - 90 мин.

1. Организационные вопросы - 2 мин.
2. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжатие пальцев в кулак (2 мин).

3. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами (2 мин).

4. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями: ходьба, бег, скрестные шаги (2 мин).

5. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед (2 мин).

6. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. (2 мин).

7. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук (2 мин).

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног (2 мин).

9. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д. (2 мин).

Основная часть - 65 мин.

I. Развитие скоростных качеств.

1. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии (8 мин).

2. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. (4 мин).

3. Челночный бег 20-30 м, отрезки 5-10 м, 3-4 серии (8 мин).

4. То же с двумя набивными мячами (2 кг) в руках, 2 серии (4 мин).

5. Игра «День и ночь». Две команды (одна «День», другая «Ночь») выстраиваются в две шеренги у линии кона (дома) на расстоянии 2-3 м одна от другой. Тренер называет одну или другую команду, игроки названной команды стараются догнать и осалить игроков другой команды, которые убегают за контрольную линию. Игра усложняется тем, что сигналы подают зрительные, противники стоят друг к другу спиной, сидят, лежат и т. п. Подсчитывается количество осаленных игроков (6 мин).

6. Игра «Вызов». Две команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 12-15 м. Игрок одной команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед одну руку. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего касания убегает, а «вызванный» игрок стремится его догнать. Если догнал, вызывающий идет к нему в «плен», если не догнал - сам идет в «плен». Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет в «плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает в «плен», его «пленный» освобождается и снова принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая в «плен» всю команду противника (8 мин).

II. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. В парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы, из положения наклона вперед бросок назад через голову на дальность, соревнования (8 мин).

2. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?» (6 мин).

3. Многократные прыжки в длину с места (2 мин).

4. Многоскоки на правой, левой ноге (2 мин).

5. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге - далеко-высокие (2 мин).

6. Игра «Катающаяся мишень». Занимающихся делят на две команды, которые располагаются за линиями в 2 м от лицевых линий. В центре устанавливается футбольный мяч, в руках играющих теннисные мячи. По сигналу тренера игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить футбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку (очко). Разыгрывается 5-10 очков (7 мин).

Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба спокойная, упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия.

На этапах НП-2, НП-3, учебно-тренировочном этапе занятия могут быть *комбинированными*, например, по технической и тактической подготовке.

Задачи:

1. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

2. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

Инвентарь: набивные и теннисные мячи, плоские и круглые биты.

Продолжительность - 90 мин.

Подготовительная часть - 25 мин.

1. Организационные вопросы - 2 мин.

2. Ходьба обычная по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе (2 мин).

3. Бег вдоль границ площадки (6 мин).

4. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке (6 мин).

5. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед (3 мин).

6. Игра «Лови мяч». Две-три команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии от колонн начерчены круги. По сигналу первые игроки команд с набивным мячом бегут в круг, поворачиваются к колонне и бросают мяч вторым игрокам, а сами бегут в колонну и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая упражнение; первый игрок, поймав мяч от последнего, поднимает его вверх (6 мин).

Основная часть - 60 мин.

I. Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча.

1. В парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении (4 мин).

2. В парах. Первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги (4 мин).

3. В парах. Ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м (4 мин).

4. То же на расстоянии 15-20 м (4 мин).

5. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи ученики могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны (6 мин).

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

II. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку».

1. Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях (3 мин).

2. Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой (3 мин).

3. То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу (4 мин).

4. Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м (6 мин).

5. То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую (6 мин).

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

1. В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния (4 мин).

2. Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются (4 мин).

3. Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной) (4 мин).

Заключительная часть - 5 мин.

Упражнение на внимание. Подведение итогов.

3.2. *Тактическая подготовка.*

Основными задачами тактической подготовки являются:

- Изучение общих теоретических закономерностей тактики игры.
- Совершенствование уровня логического мышления.
- Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
- Овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям, необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации. На основе этого, избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков.

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например: при выполнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры. Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

- приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;
- овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;
- изучение командных комбинаций в стандартных положениях;
- изучение командных комбинаций в процессе игры;
- овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;

- приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

В последние годы в игровых видах спорта отмечена тенденция к активизации и ускорению соревновательной деятельности противоборствующих команд. Моменты убыстрения игровой деятельности можно отметить в футболе, баскетболе, волейболе, бейсболе, что приводит к изменению содержания подготовки спортсменов, к необходимости совершенствования методики тренировки спортсменов. В связи с этим, большое внимание придается 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 спортивно – оздоровительном этапе следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; аэробно-гликолитические возможности - возраст 11-13 лет и 17 лет; аэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Направленность нагрузки

Таблица 12

Компоненты нагрузки	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины	До полного восстановления, чтобы не

			отрезка)	падала скорость
--	--	--	----------	--------------------

Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в сери	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

2.3. Инструкторско – судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии. Подготовка к соревнованиям.

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

Составление планов - конспектов тренировочных занятий.

Проведение учебно-тренировочных занятий по русской лапте в спортивной школе. Судейство соревнований по русской лапте в ДЮСШ, помощь в организации и проведении соревнований по русской лапте на уровне города.

2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

В спорте принято делить психологическую подготовку: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, которые сводятся к следующему:

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

- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях;

- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики русской лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды;

- адаптация к условиям соревнований. Вначале спортсменов приучают к игровой обстановке (спортивно – оздоровительный этап, этап начальной подготовки 1 год обучения). Затем - к соревновательной обстановке (НП-2, 3, учебно-тренировочный этап). В конечном счете, спортсмен должен научиться применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно - тренировочных занятий.;

- настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики русской лапты, методика спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

2.5. Восстановительные мероприятия, медико – биологический контроль

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

В группе начальной подготовки

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

В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяется утром или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны продолжительностью 10-15 минут рекомендуется принимать через 6-30 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него — не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко постриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приема массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено

на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяются только с разрешением врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма. К данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

3. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакции организма.

4. Недопустимо: использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются:

- на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

- психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Медико – биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анализ; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электро - кардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по

медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям по русской лапте допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования, для этого необходимо чтобы:

- режим дня, предшествующие тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной, (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапах начальной подготовки и учебно - тренировочном для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

III. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

0. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 2613Н Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
6. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
8. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № BM 03-09/4229
9. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
3. Германов Г.Н., Готовцев Е.В. Анализ состязательной нагрузки и структуры соревновательных действий юных и квалифицированных игроков в русскую лапту // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 9, с. 50-54.
4. Готовцев Е.В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования: Автореф. канд. дис. М., 2003. - 23 с.
5. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / Подг. Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, С.В. Павлов. - Уфа, 2003. - 35 с.
6. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3, с. 28-30.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
8. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.
9. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
12. Народная лапта: Учеб-метод. пос. / Авт. А.Ю. Костарев. - Уфа, 2000. - 41 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ // Сост. В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. ГК РФ по физ. культуре и спорту. М., 1995. - 31 с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
15. Русская лапта: Модул. учеб. программа / Сост. А.Ю. Костарев. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. - 24 с.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993. - 319 с.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сб. офиц. документов и материалов ГК РФ по физ. культуре и спорту. 2001, № 5, с. 27-42.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.