Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования

«Спортивная школа»

Новосергиевского района Оренбургской области

«Утверждаю»

Директор МАУДО «СШ Новосергиевского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Бутыркин

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2024 г.

«Принята»

педагогическим советом МАУДО «СШ Новосергиевского района»

протокол № 1

от 2 сентября 2024 года

Дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по виду спорта «Лапта»

(для групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа)

Разработана на основе ФССП Срок реализации 6 лет

по виду спорта «лапта», Возраст обучающихся

утвержденного приказом Минспорта РФ 9-15 лет

№ 954 от 09.11.2022

Авторы-разработчики:

Зам. директора Щукина Е.В.

п. Новосергиевка

2024 год

1. **Общие положения**

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лапта» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "лапта", утвержденных Приказом Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 954 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лапта" и разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1283 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лапта".

Нормативно-правовое обеспечение:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно­эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МАУДО «СШ Новосергиевского района».

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

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
2. **Характеристика вида спорта**

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.

Спортивные дисциплины вида спорта «лапта»

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех  лет\свыше трёх |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 12-14 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 416 | 624-728 |

1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

- групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

- практические занятия:

* групповые тренировочные занятия,
* тренировочные игры,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
* промежуточная и итоговая аттестация.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  -  - | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток |

**Объем соревновательной деятельности**

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трёх  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 12 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 2-3 | 2-3 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 14 | | 10 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 95 | 117 | 139 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 59 | 86 | 120 | 100 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 10 | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | 55 | 75 | 130 | 130 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 17 | 20 | 30 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 15 | 17 | 20 | 30 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 17 | 20 | 30 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 5 | 10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 5 | 10 |
| 11 | Интегральная подготовка | - | 9 | 25 | 34 |
|  | **Итого часов** | **250** | **344** | **500** | **500** |
| **Самостоятельная работа** | | | | |  |
| 1 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | 7 | 10 | 10 |
| 2 | Восстановительные мероприятия | 6 | 7 | 5 | 5 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 40 | 41 | 89 | 89 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 6 | 17 | 20 | 20 |
|  | **Итого часов** | **62** | **72** | **124** | **124** |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **416** | **624** | **624** |

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Знакомство с работой спортивных судей | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - проведении дней здоровья и спорта в каникулярное время;  - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | Летние и зимние каникулы |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Развитие национальных видов спорта | Беседы, игры, соревнования | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка: участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях приуроченных к национальным праздникам | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Оформление стенда по антидопингу «Допинг в спорте» в холле ФСЦ | сентябрь | Ознакомление обучающихся |
| Знакомство с Общероссийскими антидопинговыми правилами | декабрь | Проведение совместно с методистом, тренерами- преподавателями и обучающимися всех спортивных отделений |
| Сертификация тренеров-преподавателей в РУСАДА | 1 раз в год | Тренеры-преподаватели |
| Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | В течение года на родительских собраниях | Тренеры-преподаватели, методист |
| Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | апрель | Тренеры-преподаватели, методист |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | [Всемирный антидопинговый Кодекс](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/vsemirnyiyantidopingovyiykodeks2015.pdf)  <https://rusada.ru/documents/the-wada-code/> | сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| [Общероссийские антидопинговые правила](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/obshaerossiyskieantidopingovyiepravila-vstupivshievsilu09avgusta2016goda.pdf)  <https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/> | ноябрь | Тренеры-преподаватели |
| [Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб](https://sport59.edusite.ru/DswMedia/prava-i-obyazannosti-sportsmena-pri-prohozhdenii-protsedury-sbora-prob.docx)  <https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/> | февраль | Тренеры-преподаватели |
| Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» | апрель | Тренеры-преподаватели, методист |

**Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Инструкторская практика** | | | |
| Учебно-тренировочный  этап | проведение учебно-тренировочных занятий с привлечением обучающихся в качестве помощника тренера-преподавателя | 2,5 часа – декабрь  2,5 часа - апрель | Поочерёдно выполнять роль обучающегося, инструктора. Инструктор обязан правильно использовать терминологию, правильно пока­зать технические приёмы, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. |
| **Судейская практика** | | | |
| Учебно-тренировочный  этап | Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований, ведение судейства на контрольных тренировках во время спарингов | 2,5 часа – декабрь  2,5 часа - апрель | Частично заменять тренера-преподавателя во время судейства |

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок.

2. Создание четкого режима учебно-трениро­вочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация учебно-тренировочного про­цесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.

3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.

5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

**Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня.

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной coн (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45 % полдник - 10 %, ужин - 20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

**Схема организации восстановительных мероприятий**

**при подготовке к соревнованиям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время применения** | **Мероприятия** |
| Перед тренировкой | Гидропроцедуры, душ контрастный, обтирание · Установка на тренировку, положительный фон. Самонастройка. Перед нагрузкой самомассаж, 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл сиропа шиповника с витамином С. За 30-40 минут до тренировки прием адаптогенов, янтарной кислоты. |
| Во время тренировок | Рациональное построение тренировочного занятия. Разнообразие средств и методов тренировки. Адекватные интервалы отдыха. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Самоуспокоение, самоодобрение, самоанализ, самоприказы. Спортивные напитки. |
| После тренировки | Упражнения на расслабление. Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 градусов, 5-7 минут). Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. Во время обеда - поливитамины, во время ужина – сок, морсы, травяные успокоительные чаи, антигипоксанты (витамины А, Е ). Аэронизация. Пассивный отдых |
| 2 раза в неделю | Баня: паровая или сауна (за 5 дней). Кратковременное ультрафиолетовое облучение. |
| 3-4 раза в неделю | Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять) |
| 1 раз в неделю | День профилактического отдыха. |

**III. Система контроля**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на:

на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "лапта";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "лапта";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "лапта";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "лапта";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "лапта"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | | Норматив свыше года обучения | | | |
| мальчики | | | | девочки | мальчики | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | не более | | | |
| 6,2 | | | 6,4 | | 6,0 | | | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не менее | | | | | не менее | | | |
| 11,9 | | | 12,4 | | 11,5 | | | 12,0 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | | | | | не менее | | | |
| 10 | | | 5 | | 13 | | | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | |
| 130 | | | 120 | | 140 | | | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | м | не менее | | | | | не менее | | | |
| 4,6 | | 4,0 | | | 5,0 | | | 4,5 |
| 2.2 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | | | | не менее | | | |
| 1 | - | | | | 2 | | - | |
| 2.3 | Челночный бег 5x6 м (с высокого старта) | с | не менее | | | | | не менее | | | |
| 12,3 | 12,6 | | | | 9,3 | | 9,5 | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | | |
| мальчики/  юноши | | | | девочки/  девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | | не более | | | | |
| 5,7 | | | 6,0 | |
| 1.2. | | Бег на 60 м | с | | не более | | | | |
| 10,9 | | | 11,3 | |
| 1.3. | | Бег на 1500 м | мин,с | | не менее | | | | |
| 8,20 | | | 8,55 | |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | | |
| 3 | | | - | |
| 1.5. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не более | | | | |
| 11 | | | 9 | |
| 1.6. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | | | |
| 160 | | | 145 | |
| 1.8. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | | | |
| - | | | 11 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками из положения стоя | м | | не менее | | | | |
| 7,8 | 7,2 | | | |
| 2.2. | | Челночный бег 5x6 м (с высокого старта) | с | | не менее | | | | |
| 11,0 | | 11,6 | | |
| 2.3. | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | | не менее | | | | |
| 1 | | - | | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | | | не устанавливается | | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" | | | | | |

1. **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

-нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером- преподавателем в полном объеме;

-целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

-содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

-процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

-оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**Структура рабочей программы тренера-преподавателя:**

Титульный лист;

Пояснительная записка;

Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

**Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:**

1. Титульный лист (на бланке Организации):

Гриф согласования с руководителем Организации;

Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера- преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка:

Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

- перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

- план по месяцам;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

**Программный материал для практических занятий**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(до года, свыше года обучения)**

Программный материал для групп начальной подготовки должен быть представлен в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных занятий для групп начальной подготовки, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. На этом этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняются. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличивать количество часов, отводимых на техническую подготовку.

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.

**Физическая подготовка** — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

**Упражнения для развития быстроты.**

- Легкоатлетические беговые упражнения.

- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.

- Челночный бег 5 х 6 м.

- Повторный бег с ускорением на дистанции.

- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.

- Эстафетный бег.

**Упражнения на развитие выносливости.**

- Бег в среднем темпе.

- Кросс по пересеченной местности.

- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).

- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).

- Лыжный кросс (5 км).

- Плавание на средние дистанции.

**Упражнения для развития гибкости.**

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).

- Махи ноги вперед, назад, в стороны.

- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.

- Гимнастический шпагат.

**Упражнения для развития ловкости.**

- Разнообразные кувырки,

- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.

- Подвижные игры, эстафеты с предметами.

- Метание мяча в цель.

**Упражнения для развития силы.**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.

- Упражнения на гимнастических снарядах.

- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.

- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

**Упражнения для развития прыгучести.**

- Прыжки на одной и двух ногах.

- Прыжки через скакалку, скамейку.

- Многоскоки, «ножницы».

- Тройной прыжок.

- Прыжок в высоту с места, с разбега.

**Подвижные игры**: «День и ночь», «Цепи кованые», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

**Спортивные игры**: баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

**Техника защиты.**

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

· стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);

· перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка;

· сочетание способов перемещения;

· ловля мяча после удара по мячу;

· ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;

· ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);

· выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;

· выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;

· осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;

· броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;

· осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;

· переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

**Техника нападения**.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

· стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата  биты для удара сверху, сбоку, снизу;

· способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;

· имитация ударов без мяча, с мячом;

· удары плоской битой, круглой битой;

· перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;

· челночный бег 3 х 10 м зигзагообразный бег.

· самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);

· подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

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

**Тактика защиты.**

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;

- при перебежке нападающих;

- при обратном осаливании;

- при расположении нападающих за линией кона;

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

- при одиночных, групповых перебежках соперников.

**Тактика нападения.**

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;

- действия перебежчика при заносе мяча;

- выбор места для перебежки;

- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**ПЕРВЫХ ДВУХ ЛЕТ**

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Исходя из этого, для УТГ первых двух лет ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья и закаливание организма учащихся,

- содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при

совершенствовании техники и тактики игры,

- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных,

- приобретение навыков организации и проведения соревнований, судейства,

- выполнения зачетных требований и специальных нормативов по годам обучения.

Программный материал для практических занятий по своему характеру, средствам, методам и организации занятий характеризуется изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена, без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения с изменением направления движения.

- Бег с максимальной скоростью 30, 40, 50, 60 метров из различных исходных положений.

- Челночный бег 3х10 и 5х6 м.

- Эстафетный бег.

- Бег в чередовании с прыжками.

- Гандикап.

- Повторный, переменный бег.

- Бег с преодолением препятствий.

- Бег с изменением скорости и направления движения.

**Упражнения для развития выносливости.**

- Длительный бег в среднем темпе.

- Кросс по пересеченной местности 3-5 км.

- Плавание на средние и длинные дистанции.

- Лыжная подготовка 5 — 10 км.

- Велоспорт (10—20 км).

**Упражнения для развития гибкости и ловкости.**

- ОРУ с предметами, в парах (наклоны, махи ногами).

- Акробатические упражнения (разновидности кувырков, перекатов, стоек).

- Гимнастический шпагат.

- Подвижные игры, комбинированные эстафеты с предметами.

- Имитация ловли мяча с перекатом и падением.

- Метание мяча в цель.

**Упражнения для развития силы.**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Лазанье по канату различными способами, отжимание от пола с отягощением.

- Выжимание грифа штанги, гантелей, гирь 5-10 кг.

- Упражнения с набивными мяч 3-4 кг.

- Упражнения с эспандером, на тренажерах.

- Метание гранаты 500 гр.

**Упражнения для развития прыгучести.**

- Многоскоки.

- Выпрыгивание, спрыгивание с возвышения с отягощением.

- Тройной прыжок.

- Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту.

- Прыжки через скакалку и скамейку.

**Подвижные игры**: «Живая цель», «Кто больше осалит», «Всадники», «Баскетбол с теннисным мячом», «Салки в тройках», «Кто больше сделает передач».

**Спортивные игры**: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, лапта.

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Техника защиты.**

- Сочетание способов перемещения.

- Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении.

- Ловля и передача мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя боком, стоя спиной).

- Ловля мяча одной рукой (попеременно правой, левой) на расстоянии до 25 метров.

- Ловля мяча в падения, в броске.

- Ловля мяча после ударов битой по мячу.

- Выполнение передач на точность.

- Выполнение передач по звуковому сигналу.

- Передача мяча в парах на время.

- Передача мяча одновременно двумя мячами.

- Передача мяча в тройках, четверках, пятерках из разных исходных положений.

- Передача мяча на расстояния до 25 метров.

- Осаливание, переосаливание.

- Бросок мяча с места, в движении, в прыжке по неподвижной мишени.

- Броски с разных дистанций.

- Бросок мяча в игрока, совершающего финт, увертывание.

- Бросок мяча по движущимся мишеням.

- Бросок мяча на точность.

- Подача мяча на точность приземления для всех способов ударов битой по мячу.

**Техника нападения.**

- Удары по мячу способом: сверху, сбоку, снизу.

- Удары на дальность.

- Удары битой на заданное расстояние.

- Удары битой в заданные зоны площадки.

- Удары на точность приземления.

- Обманные удары.

- Сочетания способов перемещения (лицом вперед с изменением направления и скорости, боком, спиной вперед).

- Приемы позволяющие избежать осаливания (смена направления перебежки – от мяча, увертывание, остановка, падение, кувырок, прогиб).

- Бег по дуге, зигзагообразный бег.

# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тактика защиты.**

- Расстановка игроков на площадке, определение игровых функций.

- Перемещения в зонах, правильный выбор позиции при различных ударах нападающих.

- Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево).

- Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

- Взаимодействия игроков при групповой перебежке соперника с линии кона, города, веером).

- Командные действия, система игры в защите при ударе когда мяч улетает за боковую линию, при ударе способом: сбоку, сверху, снизу, при последнем ударе, при заносе мяча.

**Тактика нападения.**

- Правильный выбор удара битой при той или иной ситуации.

- Расстановка игроков, в которой они будут пробивать удар с учетом их функций, технических возможностей.

- Отвлечения соперника (ложные перемещения, выбегания), при заносе мяча, создать выгодные условия для выбегания партнера из пригорода и кона.

- Техника одиночных, групповых перебежек.

- «Быстрый прорыв».

- «Растяжка».

- Обучение игровым ситуациям.

- Командные действия в нападении.

# ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков начинается проводиться в учебно-тренировочных группах первых двух лет обучения согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.

- Обязанности и права участников соревнований;

- Общие обязанности судей;

- Обязанности главного судьи, секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии;

- Подготовка к соревнованиям;

- Составление комплексов упражнений для разминки;

- Помощь в проведении и организации соревнований;

- Ведение дневника, записи игр и их анализ.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

Основной принцип учебно-тренировочной работы — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции и индивидуальных особенностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки. Исходя из этого, на III этапе ставятся следующие задачи:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной и физической подготовленности;

- совершенствование технической и тактической подготовленности,

- достижение стабильной игры,

-приобретение навыков и знаний проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по русской лапте,

- выполнение нормативов 1 и 2-го спортивных разрядов и нормативных требований.

Занятия по технико-тактической и специальной физической подготовке на этом этапе становятся ведущими. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, технической и тактической, тактической и психологической и др.). В конечном счете, при построении тренировочных занятий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторений, подготовленности игрока, его количественно-качественные параметры в защите и нападении. 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 игр.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Упражнения для развития силы.**

- общеразвивающие упражнения (с ручными снарядами, с гантелями, с партнером);

- упражнения на гимнастических снарядах;

- силовые упражнения с набивным мячом (5-6 кг);

- подвижные игры силового характера «Всадники», «Скачущий круг», «Чехарда», Регби»;

- тяжелоатлетические силовые упражнения.

**Упражнения для развития быстроты:**

- легкоатлетические беговые упражнения (бег во всех его разновидностях);

- бег на месте с ускорением;

- бег мелким шагом в гору;

- старты из разных положений: стоя, приседа, седа, упора присев, лежа на спине, животе;

- стартовый разгон (развить максимальную скорость через 10-15 метров);

- повторный, переменный бег;

- бег наперегонки;

- быстрый бег с огибанием препятствий;

- медленный бег с ускорениями (5-10 метров) по сигналу;

- челночный бег Зх15 и 5х6 м;

- гимнастические упражнения (прыжки во всех разновидностях) с сочетанием с кувырком и бегом.

**Упражнения для развития прыгучести:**

- упражнения со скакалкой;

- прыжки в длину, в высоту с места;

- прыжки в длину, в высоту с разбега;

- тройной прыжок;

- многоскоки, подскоки;

- комбинированные прыжки.

**Упражнения для развития ловкости и гибкости:**

- наклоны с различных исходных положений;

- разновидности кувырков, перекатов, стоек;

- гимнастический мостик, шпагат;

- подвижные игры и эстафеты: «Огневой бой», «Гонись по следу», «Пустеющий круг», «Жонглирование мяча»;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, бокс.

**Упражнения для развития выносливости:**

- кроссовая подготовка до 10 км;

- лыжный кросс до 10 км;

- плавание на средние, длинные дистанции;

- велоспорт до 20 км;

- двусторонние спортивные игры.

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На III этапе обучения закрепляется и совершенствуется освоенный материал, а также продолжается обучение более сложным техническим приемам как технике игры в нападении, так и защиты.

Технические упражнения игроки выполняют как индивидуально, так и коллективно.

На стадии закладки основ техники предпочтительнее командные упражнения.

**Техника защиты.**

- перемещение игроков;

- ловля высоко летящих мячей в прыжке;

- ловля мячей в падении и броске;

- передачи и ловля мяча на расстоянии до 40 метров;

- передачи и ловля мяча в парах, тройках, пятерках;

- передача мяча на время с различных исходных положений;

- передача мяча в движении (приставными шагами, обычным бегом);

- осаливание в движении;

- бросок мяча в неподвижную и подвижную мишень;

- осаливание броском;

- осаливание игрока, совершающего финт и увертывание;

- переосаливание;

- подача мяча на различную высоту (до 2-ух метров) на точность приземления.

**Техника нападения.**

- передвижение игрока: с изменением скорости и направления движения, боком, спиной вперед, скрестным шагом;

- совершенствование ударов по мячу разными способами (сбоку, сверху, снизу);

- удары битой в разные зоны площадки;

- удары битой на дальность в высоту, в длину;

- удары битой за контрольную линию;

- обманные удары;

# 

# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С III этапа начинается углубленное изучение тактических вариантов и определения основных функций в команде. Исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении, после чего начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения, закрепляя тактические взаимодействия в двусторонних учебных играх.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия игрока:

- выбор места для ловли мяча, летящего в его сторону, при страховке партеров; для салки.

Командные действия:

- действия группы защитников передней, задней линии при ударах разными способами;

- взаимодействия игроков при заносе мяча;

- взаимодействие игроков при быстром прорыве соперника;

- взаимодействия игроков при «растяжке» игроков нападения;

- взаимодействие игроков в случае, когда у соперников осталось право на один удар;

- смена позиций на площадке при различных способах ударов нападения;

- построение на площадке по системе 1-3-1 и  2-1-2 и 2-3

или 3-2;

- действия игроков при выигрывающем, проигрывающем счете в ходе игры;

- двусторонняя игра, выполняя задания по тактике нападения и защиты.

**Тактика нападения.**

- рациональное взаимодействие игроков;

- «быстрый прорыв»;

- «растяжка»;

- одиночные и групповые перебежки;

- рациональная расстановка игроков перед ударом, исходя из ситуации на площадке, счета встречи;

- схема ударов 2-2-2 (сверху, снизу, сбоку), 1-3-2 и т.д.;

- преимущественное использование игроками ударов способами: сверху, снизу, сбоку.

# ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На этом этапе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий:

- знание всех разделов официальных правил игры в лапту;

- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;

- ведение индивидуальных спортивных дневников;

- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий;

- практика судейства, судья на линии, секретарь, судья-хронометрист, судья информатор;

- помощь в организации и проведении соревнований по русской лапте.

**V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации Программы необходимо наличие:

- 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)[1](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865879/?ysclid=lwg1nkld4z18246951#11111);

- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 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 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Бутсы для игры в лапту | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 3 | Футболка | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 4 | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | 2 | 1 |
| 5 | Шорты эластичные | штук | на обучающегося | 2 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы**

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

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

Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Технико-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС,

1986.

Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.

Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

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

Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.

Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.

Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.

Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.

Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.

Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г