



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



«ЛАПТА»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лапта».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент:

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лапта» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лапта».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лапта»	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «лапта»	18
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лапта»	18
4.2. Общие рекомендации к программному материалу на этапах спортивной подготовки.....	19
4.2.1 Физическая подготовка на этапах спортивной подготовки.....	19
4.2.2. Техническая подготовка на этапах спортивной подготовки	23
4.2.3. Тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки	31
4.2.4. Интегральная подготовка на этапах спортивной подготовки	34
4.2.5. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки	35
4.3. Программный материал этапа начальной подготовки.....	35
4.4.1. Физическая подготовка	36
4.4.2. Техническая подготовка	38
4.4.3. Тактическая подготовка	38
4.4.4. Теоретическая подготовка.....	39

4.5. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	39
4.5.1. Физическая подготовка	39
4.5.2. Техническая подготовка	42
4.5.3 Тактическая подготовка	42
4.6. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	42
4.7. Требования к технике безопасности	43
4.8. Учебно-тематический план	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	45
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	45
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лапта» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании 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»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464

«Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 364 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лапта» (далее – Примерная программа).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лапта» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «лапта». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «лапта» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

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 ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся по виду спорта «лапта».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа основывается на продолжительности реализации этапов спортивной подготовки, возрастных границ и количестве лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены, игроки), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1).

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лапта»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лапта».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения по Программе (таблица 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы с учетом требований ФССП.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ) при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество УТЗ с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3 к ФССП.

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (таблица 3).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	1	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	3	3
Игры	-	10	15	20	28	40

В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лапта»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность

к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана.

В План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

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

Представленный План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период УТЗ применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта «лапта», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2024 № 45 (далее –

Правила вида спорта), знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к УТЗ и к спортивным соревнованиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 5 – План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Мероприятие	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На ЭНП:

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

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

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

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

- соблюдать режим УТЗ;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

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

- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой нормативы (тесты) для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лапта»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лапта»

Программный материал для УТЗ по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-

тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.2. Общие рекомендации к программному материалу на этапах спортивной подготовки

Программный материал на ЭНП и УТЭ представляется в виде учебно-тренировочных заданий по принципу их преимущественной направленности.

Программный материал для ЭНП в 1-й и 2-й годы обучения осуществляется по физической и теоретической подготовке.

На УТЭ с 1-го года обучения по 4-й рекомендуем вводить периодизацию годового цикла по технико-тактической и физической подготовок.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

4.2.1 Физическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП). ОФП лежит

в основе на всех этапах спортивной подготовки, но с каждым годом объем снижается с одновременным увеличением объема СФП.

Основными средствами и методами физической подготовки являются:

- темповая переменная работа (фартлек, бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков и других препятствий, с отягощениями и без них);
- повторные упражнения (бег 3x800 м, 5x400 м, серийные прыжки «в глубину», прыжки со скакалкой);
- интервальные упражнения высокой интенсивности (челночный бег в различных вариантах – 8x30 м, 4x100 м, бег по песку, в воде, с отягощениями, серийные прыжковые упражнения);
- упражнения сопряженного характера (передачи, метания медицинбола броском в цель, эстафеты с ловлей и передачей мяча);
- силовые упражнения с отягощением (биты, штанга, гантели, пояса, манжеты) в круговом и повторном методе;
- игровые упражнения;
- упражнения на развитие гибкости;
- кроссы, плавание, бег (равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности);
- соревновательный метод с использованием всех перечисленных выше средств.

В таблице 6 приведен рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений по ОФП, используемый на этапах спортивной подготовки.

Таблица 6 – Комплекс общеразвивающих упражнений по ОФП

Физическая подготовка	Наименование средств по физической подготовке	Содержание и методические рекомендации
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения	Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.
	Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с маленькими мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
	Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
	Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный и 12-ти минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель
Спортивные игры	баскетбол, мини-футбол	

	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 1 до 5 км.
Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.
	Подвижные игры	«День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и др. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.
	Упражнения для развития дистанционной скорости	Ускорение под уклон 3-5 ⁰ , бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
	Бег прыжками	Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.).
	Подвижные игры	«Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»
	Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления до 180 ⁰ . бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой). Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар с низу; удар с верху.
	Упражнения для развития специальной выносливости	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава. Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

4.2.2. Техническая подготовка на этапах спортивной подготовки

Игроки в лапту должны владеть всем арсеналом технических приемов и совершенствовать исполнительское мастерство в единстве с решением сложных тактических задач и на основе роста физических способностей. Высокий уровень развития специальных физических качеств обеспечивает вариативность выполнения прочно освоенных технических приемов, позволит довести индивидуальное мастерство до виртуозности (например, хорошая прыгучесть может позволить избежать осаливания, сила и гибкость рук способствует вариативности подготовительной и рабочей фазы удара битой по мячу и др.).

Индивидуализация техники также связана с амплуа игрока в команде (в защите и в нападении), поэтому процесс обучения и совершенствования техники должен быть направлен на развитие доминирующих качеств и навыков, специфичных для соревновательной деятельности игрока конкретного амплуа.

Примерный план игроков, расставленных в порядке очередности:

1. Первый номер – игрок, обладающий быстрым бегом, хорошим ударом сверху, и способным видеть игровую ситуацию в поле.
2. Второй номер – игрок, обладающий скоростными качествами, обладающий хорошей техникой бить сверху.
3. Третий номер – игрок, должен обладать универсальными качествами, уметь бить сверху, сильным «боковым ударом» и особенно хорошо уметь бить «свечой», уметь выполнять быстрый старт.
4. Четвертый номер – игрок, который должен уметь бить сверху, обладать сильным «дальним боковым ударом» и ударом «свечой».
5. Пятый номер – игрок, должен обладать сильным и точным боковым ударом.
6. Шестой номер – игрок, должен обладать всеми техническими приемами.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в виде спорта «лапта» рекомендуем использовать следующую последовательность обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения технике передачи мяча:

1. Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.
2. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
3. Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.
4. То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
5. Передача в сторону (вправо, влево) на месте.
6. То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч.

8. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу, друг другу по прямой, под углом.

9. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Последовательность обучения технике ловли мяча

1. Ловля мяча двумя руками стоя на месте.
2. То же, с переносом веса на опорную ногу в момент ловли мяча.
3. Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.
4. То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
5. Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.
6. Ловля мяча, летящего «свечой».
7. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.
8. Ловля мяча одной рукой (правой, левой), летящего в стороне.
9. То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
10. Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу).
11. Ловля мяча в броске, в падении.

Последовательность обучения технике осаливания (бросок мяча в соперника)

1. Бросок мяча в мишень с близкого расстояния.
2. То же, с дальнего расстояния.
3. Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.
4. Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.
5. Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).
6. Осаливание неподвижного игрока.
7. Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно.
8. Осаливание бегущего игрока правой и левой рукой.

Последовательность обучения технике ударов битой по мячу

1. Удар по мячу способом сверху плоской битой.
2. То же круглой битой.
3. Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).
4. Удары по мячу способом сбоку плоской битой.
5. То же круглой битой.
6. Удар по мячу способом «свечой» плоской битой.
7. То же круглой битой.
8. Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полета мяча, с разной силой).
9. Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

Тренер-преподаватель самостоятельно может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

В таблице 7 приведен комплекс упражнений по технической подготовке, которые рекомендуется применять в работе со спортсменами на этапах спортивной подготовки.

Таблица 7 – Комплексы упражнений по технической подготовке

Технический прием	Наименование технического элемента	Содержание
1. Удары битой по мячу	<p>«Удар сверху»</p> <p>«Удар сбоку»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. стоя ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биту над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки. 2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 м. 3. Выполнение ударов в левую и правую половину поля. 4. Выполнение ударов за контрольную линию, т.е. на расстоянии 10-11 м. 5. Выполнение ударов на дальность. 6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам. 7. Повернуться по направлению в один из углов поля, для удара в этом направлении. Партнер подбрасывает мяч повыше, быстро повернуться в другой угол и нанести удар по мячу в этом направлении (обманный удар). 8. И.п. для удара сбоку, партнер подбрасывает мяч повыше, быстро выпрямиться и выполнить удар сверху (обманный удар). <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация удара сбоку в медленном темпе. 2. Удары сбоку по подвешенному на высоту 1 – 1,3 м. мячу 3. В парах. Удар сбоку по подвешенному партнером мячу на высоту 1 – 1,4 м. 4. Удары сбоку на дальность, задавая достаточно высокую траекторию полёта мяча с помощью ударного движения биты. Снизу – вверх – вперед. 5. Выполнение ударов «свечей», т.е. на максимальную высоту, с углом вылета мяча 70 – 80 градусов. 6. Удары сбоку с низкой траекторией полёта мяча, чему способствует ударное движение биты параллельно или под небольшим углом к площадке. 7. Удары в левый или правый угол площадки. 8. Удары за линию кона. 9. И. п. для удара сверху, после подбрасывания партнером мяча, выполнить удар сбоку (обманный удар).

	«Удары снизу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация удара снизу в медленном темпе. 2. Имитация удара снизу с поворотом вправо и влево, поочередно меняя хват биты. 3. В парах. Один подбрасывает мяч, другой производит удар по мячу способом снизу. 4. Выполнение ударов на дальность полетов мяча. 5. Выполнение ударов, после которых мяч летит на максимальную высоту. 6. Удары в левый или правый углы площадки. 7. Удары, после которых мяч летит за контрольную линию. 8. Удары по высоко подброшенному и низко подброшенному мячу. 9. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи.
2. Перебежки		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ускорения по 20-30 м с высокого старта. 2. Ускорения по 20-40 м, меняя направления бега по «дуге», по «зигзагу». 3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание. 4. Бег спиной вперед. 5. Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед (до 2-3 повторений). 6. Свободный бег по площадке в разных направлениях спиной, боком, вперед, приставным, скрестным шагом, шагом галопа. 7. Ускорение на 30-60 м, соревнуясь в парах. 8. «Гандикап» в парах. По сигналу первый убегает с линии дома в направлении линии кона. По второму сигналу партнер догоняет. 9. Ускорение на 40-50 м, по ходу выполняя подскоки, прыжки в шаге. 10. Бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке. 11. Варианты игры в «Пятнашки». 12. Эстафетный бег.
3. Передвижения		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычный бег с изменением скорости. 2. Обычный бег с изменением направления. 3. Ускорение с изменением скорости и направления.

4. Ловля мяча		<p>4.Бег спиной вперед с изменением направления. 5.Бег прыжками в шаге. 6.Бег скрестными и приставными шагами. 7.Ускорения с быстрой остановкой и передвижениями в обратном направлении. 8.Бег с падением и перекатами, подскоками. 9.Варианты игры «Пятнашки».</p> <p>1. В высокой стойке подбросить мяч одной рукой вверх над собой и поймать в «ловушку». (Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить). 2. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками. 3. Подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 градусов и поймать мяч. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч. 4. Подбросить мяч, наклониться, выпрямиться, поймать мяч. 5. Подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать его. 6. В парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении. 7. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8-10 м. 8. В парах, первый бросает мяч с достаточной силой от плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении. 9. В парах, на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит. 10.В парах, партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит. 11.В парах, на расстоянии 15-20 м, игрок без мяча стоит спиной к партнеру. Игрок с мячом бросает мяч партнеру и подает сигнал «Хоп!». Второй – быстро поворачивается и ловит его. 12.Ловля мяча одной рукой (левой, правой).</p>
5. Бросок мяча		<p>1. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга (от 8 до 50 метров). 2. Броски мяча в цель с места. 3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч). 4. Броски мяча в движении в цель. 5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.</p>

6. Передача мяча	<p>6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.</p> <p>7. Броски мяча в бегущего партнера.</p> <p>1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.</p> <p>2. Передача мяча в парах на расстоянии 10 – 30 метров.</p> <p>3. Передача мяча в парах на расстоянии 30 – 50 метров.</p> <p>4. Передача мяча через площадку в парах.</p> <p>5. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).</p> <p>6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.</p> <p>7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.</p> <p>8. Передача мяча в пятёрках «звёздочкой».</p> <p>9. Передача мяча в парах на время.</p> <p>10. Передача мяча в парах через площадку на время.</p> <p>11. Передача мяча в четвёрках со сменой мест (перебежка осуществляется вслед за мячом).</p> <p>12. Передача мяча по «квадрату» (в четвёрках) на время.</p> <p>13. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии, первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.</p> <p>14. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.</p> <p>15. Передачи в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.</p> <p>16. В парах, на расстоянии 18 – 20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнёру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнёру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.</p> <p>17. Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (стоя на колене, сидя, лежа и т.д.</p> <p>1. В парах, по сигналу игрок без мяча убегает по прямой, игрок с мячом его догоняет, сократив расстояние до 1 – 2 метров, осаливает мячом.</p> <p>2. То же, но убегающий меняет направление бега.</p>
7. Осаливание	

8. Поддача мяча		<p>3. Стоя с мячом спиной к партнёру на расстоянии 8 – 15 метров, по сигналу повернуться и осалить мячом партнёра, который старается увернуться от мяча.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Подбросить мяч одной рукой снизу в строго вертикальном направлении.2. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 2 – 2,5 м в строго вертикальном направлении3. Подбросить мяч одной рукой снизу на высоту 1 – 1,30 м в строго вертикальном направлении.4. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 50 см начерченным на площадке, с таким расчётом, чтобы мяч при падении попадал в круг.5. Подбрасывание мяча над кругом в высокой, средней стойке и в приседе.6. Подбрасывание мяча над кругом диаметром 20 см с попаданием в него.
-----------------	--	---

4.2.3. Тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Классификация тактической подготовки на этапах спортивной подготовки состоит из тактики защиты и тактики нападения.

Тактика защиты

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

Действия защитника:

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

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

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

Командные действия. Системы игры в защите.

Действия команды:

- при ударе «сверху» (в правую, левую зоны и по центру);
- при ударе «сбоку» и «свечой»;
- проигрывающей матч;
- в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- при одиночных перебежках соперника;
- при групповых перебежках соперника;
- при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- при самоосаливании соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

Упражнения для обучения тактике игры в защите:

1. Игроки защиты располагаются в поле, у одного из игроков в руке мяч. По сигналу игрок нападения выполняет перебежку за линию кона. Задача игроков защиты, передавая друг другу мяч, осалить бегущего, за что получают очки.

2. Игроки защиты располагаются в поле. Игроки нападения в двух колоннах располагаются за линией кона, интервал между колоннами 15-20 метров. По сигналу тренер-преподаватель бросает мяч любому игроку защиты, а в то время пара игроков выполняет перебежку домой. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего игрока до завершения им перебежки.

3. Игроки нападения (три пары) выполняют верхние и боковые удары в поле. Задача защиты поймать как можно больше «свечей». После 10-12 минут поменяться ролями.

4. Игроки нападения выполняют удары поочередно в правый или левый ближний угол площадки. Задача защиты быстро сместиться в направлении удара и преградить путь мячу, поймав или остановив выбитый в поле мяч.

5. Игроки нападения выполняют дальние боковые удары, игроки защиты по удару выбегают за линию кона или боковые линии и, поймав мяч, быстро передают его по цепочке подающему игроку.

6. Часть игроков нападения располагается за линией кона, часть в пригороде. По сигналу игроки по одному с каждой стороны выполняют перебежки. Тренер-преподаватель бросает мяч любому игроку защиты. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего игрока.

7. Игроки нападения по сигналу из пригорода выполняют групповую перебежку по 3-4 обучающихся. Тренер-преподаватель бросает мяч в поле. Задача защиты осалить последнего бегущего игрока.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия, подающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников), действия нападающего, находящегося за линией дома, за линией кона, при осаливании.

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

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

- преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;
- преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»;
- преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12 очков.

Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющей право на удар.

Упражнения для обучения тактике игры в нападении:

1. Игроки нападения располагаются в площадке очередности, игроки защиты в поле. Игрок нападения выбивает мяч в поле и старается перебежать до линии кона, а затем вернуться обратно. Аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно. Если игрок нападения вернулся в дом неосаленным, команда получает два очка.

2. Игрок нападения выполняет удар сверху в правый нижний угол площадки, 2-3 игрока, стоящие в пригороде, бегут за линию кона по прямой. Добежав за линию кона, шагом возвращаются за боковыми линиями в площадку очередности (неосаленная перебежка) – очко команде.

3. Игрок нападения выбивает мяч в поле и по ситуации либо выполняет перебежку, либо переходит в пригород, ожидая более лучшего (эффективного) удара. Перебежку выполнять полную, т.е. за линию кона и вернуться обратно. Каждый игрок, вернувшийся неосаленным, приносит команде очко.

4. Игрок нападения выполняет удар и перебегает за линию кона, если ситуация угрожает осаливанием, он ожидает следующего удара и возвращается домой, что также является полной перебежкой, если не было осаливания.

5. Первый игрок выполняет удар сверху в один из ближних углов площадки и переходит в пригород. Второй игрок выполняет аналогичный удар и оба игрока перебегают за линию кона, ожидая следующего игрока. Третий игрок выполняет дальний удар сбоку за линию кона, игроки, стоящие там, возвращаются назад, принося команде очки, если не произойдет осаливания.

6. Игроки нападения в две колонны с интервалом 15-20 м выстраиваются за линией кона. Игроки защиты в поле. Тренер-преподаватель по сигналу бросает мяч в поле и пара игроков нападения возвращается домой, если одному из игроков грозит осаливание, он разворачивается на 180 градусов и увлекает за собой преследующего игрока с мячом, давая завершить перебежку своему партнеру.

7. 4-5 игроков нападения располагаются в пригороде, пятый (шестой) игрок выбивает мяч в поле. После удара игроки из пригорода одновременно выполняют перебежку, «рассыпаясь веером» по площадке.

8. После хорошего усвоения предыдущих семи упражнений к ним можно добавить ответное осаливание, т.е., если игрока нападения осалили мячом, он должен быстро подобрать мяч и выполнить ответное осаливание.

4.2.4. Интегральная подготовка на этапах спортивной подготовки

Основные средства интегральной подготовки – упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Упражнения по переключению в технических приемах нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Учебные игры. Системы заданий в игру, отражающая программный материал. Задания дифференцируется по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

4.2.5. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

В психологической подготовке можно выделить следующие направления:

- формирование морально-нравственных качеств личности спортсмена;
- формирование устойчивой и правильной мотивации к занятиям лаптой;
- формирование спортивного коллектива и положительного социально-психологического климата в команде;
- развитие необходимых в игру психических процессов: внимания, оперативной памяти, оперативного мышления, специализированных ощущений и восприятий, быстроты реагирования;
- развитие волевых качеств, формирование стрессовой устойчивости.

При развитии волевых качеств и стрессовой устойчивости используют три основные группы методов:

1. Воздействие на сознание игрока: беседа, внушение, лекция, метод наказания, метод поощрения. Эти воздействия можно применять как неродственно в ходе УТЗ и спортивных соревнований, так и в свободное время.

2. Воздействие на подсознание: внушение и состояние гипноза, самовнушение, аутогенная тренировка. Эти воздействия возможны только при наличии в команде профессионального психолога, который либо непосредственно проводит их, либо контролирует использование психологических средств в учебно-тренировочном процессе.

3. Воздействие на сознание и подсознание с помощью средств и методов физического воспитания. Эта группа методов основана на способности психики адаптироваться к неблагоприятным внешним воздействиям, которые тренер-преподаватель специально моделирует в условиях УТЗ.

4.3. Программный материал этапа начальной подготовки

Основные задачи:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
3. Овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу.
4. Приучение к игровой обстановке.

4.4.1. Физическая подготовка

ОФП

Основными средствами ОФП являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – гимнастика, акробатика и др.

Особое место на УТЗ рекомендуем отводить упражнениям с различными мячами.

Направленность таких упражнений не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности спортсмена, эта способность будет приобретать все большее значение.

СФП

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

СФП на ЭНП отводится 20% объема УТЗ (тестирование, контрольные упражнения, тренировки). Необходимо приучать обучающихся к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

Рекомендуемый пример УТЗ приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Рекомендуемый пример УТЗ на ЭНП

Тема: разучивание удара битой по теннисному мячу.

Задачи:

1. Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча; разучивание удара битой по теннисному мячу.
2. Воспитание коллективизма, честности, отзывчивости, смелости.
3. Формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний.

Место проведения: спортивный зал.

Контингент: учебно-тренировочная группа ЭНП.

Инвентарь: теннисные мячи, скакалка, биты, секундомер, свисток.

Время проведения: 120 мин.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Построение, приветствие 2. Сообщение задач УТЗ 3. Разминка: Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - перекал с пятки на носок и с носка на пятку; 4. Бег 10-12 кругов 5. ОРУ 6. Вспомогательные и специальные беговые упражнения: - бег скрестными и приставными шагами; - бег спиной вперед с изменением направления; - бег с захлестыванием голени назад; - бег с высоким подниманием бедра ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м);	30 сек 30 сек 4 мин 5 мин 5 мин 5 мин	руки вытянуть вверх, потянуться руки опустить вниз, потянуться руки в стороны руки вперед руки на пояс бег в равномерном темпе спина прямая, взгляд вперед смотреть за спину, соблюдать дистанцию пятка касается ягодичной мышцы выше поднимать колено максимальная скорость
	1. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх 2. Работа в парах: Осаливание и самоосаливание 3. Групповая перебежка 4. Совершенствование ловли и передачи теннисного мяча: - ловля прыгающего мяча; - ловля прямолетающего мяча; - ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины; - передача мяча рукой сбоку; - передача мяча рукой сбоку на точность 5. Разучивание ударов битой по	5 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин	1. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый. 2. По сигналу тренера-преподавателя игрок без мяча убегает по прямой, игрок с мячом его догоняет, сократив расстояние до двух метров осаливает мячом. 3. За время перебежки одна команда должна осалить другую и при этом не получить рикошет самоосаливание себе. 4. Следить за техникой выполнения. 5. Рассказ и показ техники
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			

	теннисному мячу 6. Двухсторонняя игра в лапту	25 мин	выполнения. Разучивание удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3).
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Упражнения на восстановление дыхания 2. Построение 3. Подведение итогов УТЗ 4. Анализ выполнения задач УТ 5. Организованный выход из спортивного зала	2 мин 30 сек 1 мин 1 мин 30 сек	

4.4.2. Техническая подготовка

Основной задачей является овладение основными техническими приемами: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. Обучение происходит на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем обучающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Обучение основам техники на ЭНП отводится 40% от объема учебно-тренировочного времени. Метод сопряженных воздействий позволяет посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и воспитания физических качеств.

4.4.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на ЭНП характеризуется обучением тактическим действиям в защите и нападении.

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

Рекомендуем развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На ЭНП тактическая подготовка направлена на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Основными средствами являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции

и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств на ЭНП.

4.4.4. Теоретическая подготовка

Основные темы для обучения на ЭНП:

1. История возникновения вида спорта «лапта» и его развитие.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «лапта».
7. Теоретические основы судейства.
8. Правила вида спорта «лапта».
9. Режим дня и питание обучающихся.
10. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «лапта».
11. Психологическая подготовка.

4.5. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные задачи:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности.
2. Развитие специальных физических способностей.
3. Овладение основами технической и тактической подготовки.
4. Участие в спортивных мероприятиях.

4.5.1. Физическая подготовка

Физическую подготовку необходимо осуществлять с учетом специфики игровой деятельности.

ОФП

Основными средствами общей физической подготовки на УТЭ – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика).

Общей физической и специальной подготовке на УТЭ отводится 30% учебно-тренировочного времени.

СФП

Основное внимание рекомендуем обращать на формирование специальных физических качеств. На УТЭ наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

Рекомендуем использовать круговой метод тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей обучающихся.

Рекомендуемый пример УТЗ приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Рекомендуемый пример УТЗ на УТЭ

Тема: совершенствование удара способом сверху.

Задачи:

1. Совершенствование удара способом сверху; совершенствование передач теннисного мяча.
2. Развивать координацию, быстроту, ловкость, внимание.
3. Воспитание целеустремленности, коммуникативных качеств.

Место проведения: спортивный зал.

Контингент: учебно-тренировочная группа УТЭ.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, секундомер, свисток.

Время проведения: 180 мин.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Построение, приветствие	30 сек	
	2. Сообщение задач УТЗ	30 сек	
	3. Разминка: Ходьба:	4 мин	
	- на носках;		руки вытянуть вверх, потянуться
	- на пятках;		руки опустить вниз, потянуться
	- на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - перекат с пятки на носок и с носка на пятку;		руки в стороны руки вперед руки на пояс
4. Бег 15-18 кругов	10 мин	бег в равномерном темпе	
5. ОРУ	10 мин		
6. Вспомогательные и специальные беговые упражнения:	5 мин		
- бег скрестными и приставными шагами;		спина прямая, взгляд вперед	
- бег спиной вперед с изменением направления;		смотреть за спиной, соблюдать дистанцию	

	<p>- бег с захлестыванием голени назад;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м);</p>		<p>пятка касается ягодичной мышцы выше поднимать колено максимальная скорость</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. Подвижная игра «пятнашки»	10 мин	
	<p>2. Упражнение с теннисным мячом, в парах:</p> <p>-передача мяча на расстоянии 10-20 метров;</p> <p>-передача мяча на время;</p> <p>-передачи мяча в тройках;</p> <p>-передачи мяча в движении в шестерках;</p> <p>-передачи мяча от плеча</p> <p>-броски мяча в цель с места, и в движении.</p>	30 мин	2. Следить за техникой выполнения.
	3. Перекатывание мяча в приседе	10 мин	
	4. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание	25 мин	4. По сигналу игрок нападения №1 бросает мяч за линию кона и выполняет перебежку, игрок защиты №4 ловит мяч. Если мяч не пойман или оказался за ее пределами площадки подбирает мяч. Выполняет передачу игроку защиты №5, тот в свою очередь, старается осалить игрока нападения. Затем то же проделывает игрок нападения №2, а игрок №1 возвращается в исходное положение. Все игроки нападения выполняют броски и перебежки, затем игроки меняются местами.
	5. Подвижная игра «догонялки по линиям»	10 мин	
	6. Выполнение ударов в левую или правую половину поля	10 мин	Следить за техникой выполнения.
	7. Выполнение ударов на дальность	10 мин	
	8. Подвижная игра «снайпер»	10 мин	
	9. Двухсторонняя игра в лапту	30 мин	

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Упражнения на восстановление дыхания.	2 мин	
	2. Построение.	30 сек	
	3. Подведение итогов УТЗ.	1 мин	
	4. Анализ выполнения задач УТЗ.	1 мин	
	5. Организованный выход из спортивного зала.	30 сек	

4.5.2. Техническая подготовка

Основная цель заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На УТЭ 20% объема учебно-тренировочных часов рекомендуем отводить средствам технической подготовки.

Основное внимание отводится работе над скоростной техникой. В таких технических приемах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы.

Техническая подготовка осваивается с использованием метода расчленения.

На всем протяжении УТЭ рекомендуем проводить специализированные тесты и контрольные соревнования, для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс.

4.5.3 Тактическая подготовка

На УТЭ в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Основные задачи:

1. Расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники.

2. Воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных взаимодействий.

3. Изучение специфики игровых функций, развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту деятельность.

На УТЭ происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков технических приемов. Обучение рекомендуется выстроить так, чтобы в игре реализовывались техника и тактика.

4.6. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи ССМ и ВСМ:

Программный материал включает в себя:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

2. Совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала.

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

4.7. Требования к технике безопасности

Общие требования безопасности к УТЗ:

1. К УТЗ допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. Соблюдать расписание УТЗ, установленные режимы УТЗ и отдыха.

3. При проведении УТЗ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. УТЗ должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении УТЗ должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе УТЗ, тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом УТЗ:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Перед проведением УТЗ на открытой площадке, очистить её от посторонних предметов (камней, стёкол, палок и т. п.).
3. При наличии на открытой площадке ям и бугров необходимо их сравнять.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время УТЗ:

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. При ударе битой по мячу, держать её двумя руками.
3. Запрещается находиться за спиной у бьющего обучающегося.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
5. При проведении УТЗ в закрытом помещении запрещаются удары снизу, сбоку, т.к. после таких ударов мяч может пролететь через оконные решётки и заграждения приборов освещения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить УТЗ и сообщить об этом администрации учреждения. УТЗ продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить

о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании УТЗ:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ, вымыть лицо и руки с мылом.

4.8. Учебно-тематический план

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться, как в виде специально организованных лекций, бесед, так и непосредственно в ходе УТЗ.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в спортивной подготовке спортсменов. Главная ее задача теоретической подготовки в получении обучающимся знаний о выполняемом двигательном действии, а также получении необходимой информации о виде спорта.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Также рекомендуется, чтобы обучающийся хорошо знал правила проведения спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ спортивной работы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта» учитываются Организациями при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении УТЗ по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

- наличие площадки для игры в лапту;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. – Москва, 2009. – 443 с.
2. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова, Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Бегун, И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Валиахметов, Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
7. Валиахметов, Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская, Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский, М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер, И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов,

И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).

12. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).

13. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

14. Готовцев, Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.

15. Гусев, Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.

16. Гусев, Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.

17. Ежова, А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

18. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

19. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.

20. Костарев, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.

21. Костарев, А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.

22. Костарев, А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.

23. Костарев, А.Ю., Красулина, Н.А., Греб, А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.

24. Костарев, А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю. Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.

25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
26. Лебедев, А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
27. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
28. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
29. Лях, В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
30. Матвеев, А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
31. Погадаев, Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
32. Щемелинин, В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	12	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	90	100	155	193
2.	Специальная физическая подготовка	45	70	120	165	174	191
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	68	107	153
4.	Техническая подготовка	65	73	160	234	221	293
5.	Тактическая подготовка	10	17	32	36	68	70

6.	Теоретическая подготовка	11	15	30	33	60	60
7.	Психологическая подготовка	10	15	30	34	62	68
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	7	8	17	23
9.	Инструкторская практика	-	-	5	10	14	27
10.	Судейская практика	-	-	6	8	16	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	8	8	20	24
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	6	8	15	27
13.	Интегральная подготовка	-	14	40	131	100	238
Общее количество часов в год		234*	312*	624*	936*	1040*	1456*
		*минимальное количество часов					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>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;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>...</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта УТЗ в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>...</p>	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	
3.3.
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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
5.1.

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; • на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>

План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Виды практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
ССМ ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «лапта». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

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

			в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Психологическая подготовка	ноябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	сентябрь-апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

		спортивной подготовки	тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта.	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--