

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА  
(МАОУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО:  
педагогический совет  
протокол

№ 6 от « 22 » 07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАОУ ДО «СШ»

  
А. А. Шанько/  
« 22 » 07.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ЛАПТА»

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 954)

Срок реализации программы на этапах:  
начальная подготовка – 2 года;  
тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года;  
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;  
высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-составитель:  
тренер – преподаватель  
Гордеева Т. А.

с. Зырянское 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.2. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.4. План инструкторской и судейской практики.....	12
2.5. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	16
3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лапта».....	18
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лапта».....	19
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лапта».....	20
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лапта».....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	22
4.1. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	22
4.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	52
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛАПТА» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ЛАПТА с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 954 (далее — ФССП).

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

### Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	подготовки		(этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-18	20-24	28-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-936	1040-1248	1456-1664

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

учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные.

учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лапта»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 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	1	1	2	2	4
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	3	3
Игры	-	10	15	20	28	40

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно - тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	30-34	21-24	16-22	12-16	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-25	14-25	14-20	14-20	14-18	12-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-5	8-10	9-12	9-13
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	22-30	22-26	24-26	18-22	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	13-14	16-18	16-18	12-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-1	1-3	2-4	2-4	3-6	3-7
8.	Интегральная подготовка (%)	-	2-5	5-10	7-12	10-15	15-20

## 2.2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятий)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

## 2.4. План инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На учебно-тренировочном этапе воспитанники знакомятся с обязанностями и правами участников соревнований, с общими обязанностями судей, с подготовкой мест проведения соревнований. Составляют комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, комплекс разминки перед соревнованием.

На этапе спортивного совершенствования воспитанники проводят тренировочные занятия по физической, технической и тактической подготовкам. Участвуют в организации и судействе районных, городских и областных соревнований.

## **2.5. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Юные спортсмены, осуществляющие подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением, а также обязательные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

В целях предупреждения нарушения здоровья у учащихся, предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием учащимися фармакологических средств, в соответствии с антидопинговым законодательством Российской Федерации.

Выявление и развитие данных качеств у юных спортсменов в процессе спортивной подготовки является непосредственной задачей тренера.

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

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

На тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства применяется более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, используются медико-биологические и психологические средства.

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

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

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C). Возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяется утром или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического вещества продолжительностью 10-15 минут рекомендуется принимать через 6-30 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

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

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

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

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

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

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

5. Темп проведения приема массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

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

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

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

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лапта» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лапта»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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 и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормативы и требования, необходимые для присвоения

спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

### **3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лапта»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			4,6	4,0	5,0	4,5
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

2.3.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			12,3	12,6	9,3	9,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя	м	не менее	
			7,8	7,2
2.2.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	не более	
			11,0	11,6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,0
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	195
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	не более	
			10,0	11,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			15,2	11,5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лапта»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,7	14,8
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50

1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	205
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м (с высокого старта)	с	не более	
			9,6	10,6
2.2.	Исходное положение. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			17,6	13,6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			3	4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

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

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

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

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

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

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

улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

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

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

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

1. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 1 мин. Мальчики 100-200 раз, девочки – 120-150 раз.

2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя, 3-4 серии по 16-18 м.

3. Многократные выпрыгивания вверх из приседа (упор присев), серии по 10 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Комплекс 1.

1. С высокого старта челночный бег с ускорением 30 м.
2. Из вися на перекладине подтягивание.
3. Прыжки с места с подтягиванием коленей к груди.
4. Метание мяча на дальность, на точность.
5. Приседание с гантелями весом 5 кг каждая.
6. Прыжки в высоту с разбега.
7. Бег 400 м.

#### Комплекс 2.

1. Бег 30 м.
2. Прыжки в длину с трех шагов.
3. Бег на месте в максимальном темпе.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. прыжки вверх с максимальным усилием (доставанием высоко подвешенного мяча, высота 2,5 – 3 м.)
6. Из вися на перекладине поднимание прямых ног до угла 90.

#### Комплекс 3.

1. Бег 60 м.
2. Тройной прыжок.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Из виса на перекладине поднимание прямых ног.
5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
6. Приседание с гантелями весом 8 кг.

Комплекс 4 (полоса препятствий).

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

Комплекс 5.

1. С высокого старта челночный бег с ускорением 20 м.
2. Прыжки на двух ногах через скамейку с продвижением вперед.
3. В упоре лежа отталкивание двумя руками.
4. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди.
5. Из положения, лежа на спине поднимание туловища.
6. Лазание по канату без помощи ног.

Комплекс 6 (полоса препятствий).

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

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

Также следует продолжать работу над гибкостью и координацией движений.

Одной из важных характеристик координации движений является точность.

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

Собственно силовые способности развивают с помощью физических упражнений

силовой направленности, при выполнении которых мышцы находятся в состоянии максимального напряжения относительно длительное время. Величину нагрузки в этих упражнениях регулируют двумя способами, увеличением отягощения на работающие мышцы и увеличением количества повторений.

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

Упражнение для девочек.

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

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

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной тренировки является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избежать осаливания. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

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

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо

учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

40% общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам в лапту освоить главное содержание технического элемента.

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

#### *Удары битой по мячу*

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

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

#### *Первая стойка «Удар сверху».*

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

Бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью. Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Можно руки продвинуть вверх по рукоятке биты до лучшего контроля. Это особенно целесообразно в случае, если бита длинная или игрок хочет управлять ею с большей уверенностью. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биты опускают за спину, руки согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. Туловище несколько отклоняется назад. В тот момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище

подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. В момент удара делается рывок кистей вниз, для того чтобы мяч летел вниз. Такой мяч защищающейся команде поймать крайне трудно. Ноги выпрямляются. Центр тяжести перемещается вперед. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биты длиной 60-80 см.

Упражнения для обучения ударам сверху.

1. И.П. ноги врозь, одну ногу немного выставить вперед, держа биты над головой – сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.

2. В стойке готовности выполнить удар по мячу, подброшенному партнером на высоту 2-2,5 метра.

3. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.

4. Выполнение ударов за контрольную линию, т.е. на расстояние 10-11 метров.

5. Выполнение ударов на дальность.

6. Выполнение ударов по размеченным квадратам или лежащим на площадке обручам.

7. Повернуться по направлению в один из углов поля, для удара в этом направлении. Партнер подбрасывает мяч повыше, быстро повернуться в другой угол и нанести удар по мячу в этом направлении (Обманный удар).

8. И.П. для удара сбоку, партнер подбрасывает повыше мяч, быстро выпрямиться и выполнить удар сверху (обманный удар).

### Вторая стойка «Удар сбоку».

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

Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки

вперед для выполнения ровного удара. Руки должны быть максимально вытянуты перед собой. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, цент тяжести переносится на левую (правую) ногу при этом нога не сгибается. При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». В момент удара кисти рук перекручиваются, а правое (левое) бедро делает резкое движение вперед. При контакте с мячом правая (левая) рука лежит на бите ладонью вверх. Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу. Полностью развернуться на обеих ногах. Корпус поворачивается к «линии дома», руки по инерции продолжают движение влево (вправо). Правая (левая) рука, находящаяся сверху, оказывается теперь ладонью вниз. Положение головы и взгляда не меняются, т.е. направлены на мяч. Движения должны координироваться так, чтобы сохранить равновесие.

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

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

При выполнении удара «свечой» обычно берут биты длиной примерно 70-100 см.

Упражнения для обучения ударам сбоку.

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

### Третья стойка «Удар снизу».

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях под 80-90°. Стопы расположены на одной линии, корпус наклонен

вперед на 70-80°. Голова приподнята, взгляд устремлен на мяч. Центр тяжести тела равномерно распределен на обе ноги.

Захват биты может быть двух видов:

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

2. Рукоятка биты направлена вниз, суставы пальцев выровнены по одной линии, находятся друг над другом – правая над левой.

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

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

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

Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту на уровне головы бьющего.

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

Упражнения для обучения ударам снизу.

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

### *Перебежки*

Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае, когда игрок нападения делает перебежку с линии дома до линии кона и обратно, и при этом осален или самоосален не

был, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от количества успешно выполненных перебежек.

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

Для того, чтобы перебежчика не осалили, он должен:

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

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

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

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

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

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

Упражнения для обучения перебежкам

1. Ускорения по 20-30 метров с высокого старта.
2. Ускорения по 20-40 метров, меняя направление бега по «дуге», по «зигзагу».
3. Бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание.
4. Бег спиной вперед.

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

*Приемы, позволяющие избежать осаливания.*

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

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

*Самоосаливание*

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

*Переосаливание (ответное осаливание)*

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

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

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

от соперников.

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

### Передвижения

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

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

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

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

Обычный бег применяется:

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

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

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

Упражнения для обучения передвижениям.

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

*Основная стойка.*

После того, как нападающий определился с ударом, защитники занимают свои позиции и встают в основную стойку. Основная стойка обеспечивает хорошую устойчивость, возможность быстрых и рациональных действий, связанных с ловлей мяча. В основной стойке центр тяжести тела равномерно распределяется на обе ноги, причем они слегка согнуты в коленях и расставлены врозь, туловище наклонено вперед, голова приподнята, взгляд сосредоточен на мяче. Руки согнуты в локтях, ладони направлены вперед на уровне чуть ниже плеч, большие пальцы сближены, а остальные расставлены. Такое положение рук дает возможность защитникам уверенно ловить мяч, летящий с большой скоростью.

*Ловля мяча*

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

Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно во-первых, правильно выбрать место. Игрок должен занять такое положение, которое гарантировало бы ему мяч, летящий прямо на него. Во-вторых, руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Иногда, когда мяч летит на определенной высоте, в стороне от защитника, мяч можно ловить в прыжке. Защитнику нужно энергично оттолкнуться вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу. Большие пальцы соприкасаются, а остальные слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и

притягиваются к туловищу. При падении на землю защитник группируется. В игре случаются такие моменты, когда мяч не летит по воздуху, а катится по земле, например, сильно прибитый мяч ударяется о землю и скачет или при неудачной передаче катится по земле. Такие мячи ловить очень трудно.

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

Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его.

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

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

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

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

линии.

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

Упражнения для обучения ловле мяча.

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

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

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

4. Подбросить мяч, присесть и поймать мяч.

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

6. Подбросить мяч вверх – влево (вправо, вперед, назад), сместиться под мяч и поймать мяч.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Бросок мяча*

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

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

Упражнения для обучения броску мяча.

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

Упражнения:

1. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга (от 8 до 50 метров).
2. Броски мяча в цель с места.
3. Броски мяча в движущуюся цель (обруч, мяч).
4. Броски мяча в движении в цель.
5. Броски мяча в движении в движущуюся цель.
6. Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.
7. Броски мяча в бегущего партнера.

*Передача мяча.*

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

Упражнения для обучения передаче мяча.

1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8-10 метров.
2. Передача мяча в парах на расстоянии 30-50 метров.
3. Передача мяча в парах на расстоянии 10-30 метров.
4. Передача мяча через площадку в парах.
5. Передача мяча в четверках (в квадрате).
6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.
7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.
8. Передача мяча в пятерках «звездочкой».
9. Передача мяча в парах на время.
10. Передача мяча в парах через площадку на время.

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

#### *Осаливание*

Раньше технику осаливания считали правильной, если игроки издали бросали мяч по сопернику. С близкого расстояния бросать не рекомендовалось, поскольку в этом случае возможно обратное осаливание. Современная техника осаливания имеет свои особенности. Теперь выгоднее поражать соперника с близкого расстояния, не давая ему увернуться и желательнее вблизи «линии кона» или «линии дома», чтобы после осаливания сразу же перебежать за «линию кона» или «линию дома». Осалить лучше всего после ложного замаха, в туловище. Но бывают случаи, когда нужно осаливать с длинной дистанции. Например:

- а) когда последний игрок бежит к «линии дома» в «пригороде» и на «линии кона» никого нет;
- б) можно рисковать в случае, когда команда проигрывает с крупным счетом, чтобы попробовать переломить ход игры;
- в) на последних секундах встречи, зная, что на результат игры промах не повлияет;
- г) при обратном осаливании.

#### Упражнения для обучения осаливанию

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

3.Броски мяча в движении в цель.

4.Броски мяча в движении в движущуюся цель.

5.Броски мяча одному из партнеров по заданным сигналам.

6.Броски мяча в бегущего партнера.

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

8. То же, но убегаящий меняет направление бега.

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

#### *Подача мяча.*

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

Упражнения для обучения подаче мяча.

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

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

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

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

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

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки юных игроков в лапту характеризуется начальным обучением тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех

способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

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

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

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

Основной направленностью тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования являются: установление рациональной последовательности, изучение всех видов тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической и технической подготовок, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

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

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

#### Тактика защиты

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

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

нападающего за линией кона. Приперебежки нападающих.

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

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

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «свечой») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежчика.

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

Командные действия. Командные действия при игре в нападении.

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

Упражнения для обучения тактике игры в нападении.

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

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

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

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

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

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

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного

воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

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

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

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

### Учебно - тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

				организованности, воли, нравственных качеств жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных

				соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	Ноябрь - Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный

				Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	Сентябрь-Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	Декабрь-Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка у эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	Декабрь-Май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние организма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	~ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	~ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

	самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	Февраль- Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

				Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	~ 120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

			питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

#### **4.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплине «мини-лапта» основаны на особенностях вида спорта «лапта» и на особенностях дисциплины «мини-лапта». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «лапта», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «мини-лапта» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лапта» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лапта» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лапта».

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

### **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):

- игровой площадки для игры в лапту;
- игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бита для игры в лапту	штук	14
2.	Манишка для игры в лапту	штук	10
3.	Мяч для игры в лапту	штук	50
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	штук	4
5.	Мяч футбольный	штук	2
6.	Скакалка гимнастическая	штук	14

7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Стойка для разметки игрового поля	штук	6
9.	Утяжелители для ног	пар	14
10.	Утяжелители для рук	пар	14

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лапта», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров - преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

### **Интернет ресурсы:**

1. bel-sport.ru.
2. ruslapta.ru
3. lapta.ru
4. biblio-online.ru
5. urait.ru

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

2. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва, «Просвещение», 1990г.
9. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996г.
10. Валиахматов Р.М., Гусев Л.Г., Усманов В.Ф., Щемелинин В.И. Русская лапта. Учебное пособие. Москва 2006г.
11. Готовцев Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура» Школьный спорт. Лапта: учеб. пособие для СПО / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 402 с.
12. Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 402 с.
13. Костарев А.Ю. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту « Спортивные игры: Лапта» для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата : учеб. Пособие / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: Издательство УГНТУ, 2020. – 102 с.
14. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт,2004.-80с.
15. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003г.
16. Шулятьев В.Н. Содержание и организация тренировочного процесса. Омск, 1990.