

Аннотация.

Программа является основным документом построения многолетней подготовки учащихся для игры в русскую лапту в ДЮСШ и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лапта» (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального Закона Российской Федерации от 21.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Устава учреждения;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок, по основным средствам предложены варианты подготовки обучающихся с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки игроков в лапту высокого класса.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов по физической, технической, тактической подготовке.

Целью программы является организация учебно-тренировочной работы на отделении русской лапты.

Основной показатель работы отделения – выполнение программных требований, подготовка игроков высокой квалификации, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, получение звания инструктора-общественника и судьи по спорту.

Программный материал для практических занятий по разделам физическая, техническая, тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика дается отдельно для каждого этапа обучения, а интегральная, психологическая и теоретическая подготовка на весь период обучения.

В разделе «Организационно-методические указания» представлен материал поэтапного обучения обучающихся на отделении русской лапты, отражены задачи каждого этапа обучения, возраст занимающихся.

В разделе «Учебный план» приведены две таблицы, в которых представлен материал о тренировочном режиме, о наполняемости групп, наименовании разделов по годам обучения, количество часов отводимых на каждый раздел подготовки, общее количество часов в учебном году.

В разделе «Теоретическая подготовка» приведена таблица, в которой представлен учебный план по годам обучения, количество часов, отведенных на каждый раздел изучаемого материала.

В разделе «Физическая подготовка» даны упражнения для укрепления физического развития, повышения работоспособности учащихся, развития основных двигательных качеств.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по лапте, способствующий обучению учащихся техники движений и действий.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал по лапте, способствующий обучению учащихся тактическим приемам, даны упражнения на освоение тактики игры, воспитание тактического мышления.

В разделе «Нормативные требования и контрольные испытания» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся. Даны специальные переводные контрольные испытания, после выполнения которых, можно судить о возможности каждого учащегося освоить программный материал последующего года обучения.

В разделе «Инструкторская и судейская практика» представлен материал для II-V этапов обучения, способствующий разрешению знаний о правилах игры в лапту, составлению планов-конспектов тренировочных занятий, положений о соревнованиях, поэтапному обучению практике судейства, Организации соревнований.

В разделе «Восстановительные средства и мероприятия» приведен арсенал восстановительных средств и мероприятий для восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

В разделе «Медико-биологический контроль» представлен материал о контроле над состоянием здоровья спортсмена, о контроле за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена.

В разделе «Психологическая подготовка» приведены средства для воспитания моральных, волевых качеств, необходимых для достижения эффективности соревновательной деятельности спортсмена.

В разделе «Организация и проведение соревнований по русской лапте» представлен перечень необходимого оборудования, инвентаря и материала для реализации соревновательной деятельности.

В разделе «Литература» представлен список литературы, используемой для написания учебной программы для ДЮСШ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с обучающимися ДЮСШ на всем многолетнем периоде обучения определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными требованиями квалифицированных игроков, возрастными особенностями и возможностями игроков.

Обучение в отделении рассчитано на 8 лет и осуществляется в период с 9 – 18 лет, как юношей, так и девушек. Все занимающиеся русской лаптой делятся в зависимости от возраста и физической подготовленности на группы:

- Начальной подготовки до года — 9 лет.
- Начальной подготовки свыше года — 10 лет.
- Учебно-тренировочной первых 2 лет — 12 — 13 лет.
- Учебно-тренировочной свыше 2 лет — 14 — 16 лет.

Многолетний период подготовки спортсменов в ДЮСШ делится на 3 этапа:

Первый этап (Этап начальной подготовки (базовый уровень)) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к игре; начальное обучение технике, тактике, правилам лапты; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и

техническая подготовка) и коллективно (спортивные, подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап (учебно-тренировочный этап (базовый уровень)) предполагает базовую технико-тактическую и физическую подготовку. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к лапте. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочной группой первых 3 лет обучения в ДЮСШ.

Третий этап (учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)) направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую и интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники и нападающие). Возраст 15-16 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочной группой свыше 3 лет обучения.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель — уровень подготовленности. Поэтому обучающиеся с учетом выполнения установленных нормативных требований могут переводиться на следующий этап в более раннем возрасте.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней тренировки игроков в лапту. Комплектования учебных групп по возрасту, их количественный состав, учебная нагрузка (недельная и годовая) представлены в таблице №1.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения представлены в таблице № 2.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки игроков в лапту высокого класса для команд высших разрядов.

Таблица 1

Тренировочные режимы и наполняемость групп

Год обучения	Возраст учащихся при зачислении	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год
Этап начальной подготовки				
ЭНП до года	9	15	6	276
ЭНП свыше года	10	15	9	414
Учебно-тренировочный этап				
ТЭ первых трех лет	12-14	10	12	552
ТЭ свыше трех лет	15-16	8	16	736