

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЖЕВНИКОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ВАКУРИНА»**

636161, Томская область, Кожевниковский район, с. Кожевниково, пер. Совхозный 2 А
Тел: (8-38-244) 23-122, E-mail: kdushosipov@mail.ru, ИНН 7008005853

Согласовано:
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ ДО
«Кожевниковская районная ДЮСШ им.
Н.И. Вакурина»

Приказ № 182/4-О от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
«ЛАПТЕ»**

направленность: **физкультурно-спортивная**

уровень подготовки: **базовый, углубленный**

Срок реализации программы: **8 лет**

Разработчики программы:

Кильб А.Э. методист
Молчанова И.Ю. методист
Осипов Д.В. тренер-преподаватель

с. Кожевниково, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	7
4.	Воспитательная работа	17
5.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	19
6.	Перечень информационного обеспечения	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая образовательная программа по лапте направлена на обучение игре в лапту, создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в выбранной дисциплине (далее - программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения потребности в двигательной активности.

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеобразовательная общеразвивающая программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Цель программы:

Обучить игре «Лапта».

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обучающимся получить начальные знания, умения, навыки в лапте;
- создать условия для физического воспитания и физического развития обучающихся в части игры в лапту.

1.2 Условия прохождения программы

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор) (дети участников специальной военной операции (СВО) зачисляются на программы ДООП на преимущественной основе при условии успешного прохождения отбора и при прочих равных условиях).

Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Подготовка лаптистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программный материал предусматривает два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

- Базовый уровень сложности
- Углубленный уровень сложности

года обучения	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Возраст обучающихся	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-18
Минимальное количество обучающихся в группах	15	15	14	14	12	12	10	10

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики лапты, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики лапты.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и контрольные игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

А также в учебно-тренировочный процесс входит самостоятельная работа обучающихся, которая направлена на отработку техники по виду спорта, усовершенствование практических навыков.

Задания для самостоятельной работы обучающихся составляет тренер-преподаватель.

Учебный план (46 недель)

Таблица №2.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7 годы обучения	8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7 год	8 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Общий объем часов	3312	276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	2066	191	191	239	239	299	299	304	304
1. 1.	Теоретические занятия	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 1. 1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 2.	Практические занятия	1736	164	164	202	202	253	253	249	249
1. 2. 1.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-
1. 2. 2.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1. 2. 3.	Вид спорта	994	83	83	110	110	138	138	166	166
2.	Вариативные предметные области	1206	81	81	125	125	157	153	244	240
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	407	27	22	55	55	69	69	55	55
2.2.	Специальные навыки	635	46	46	57	52	70	62	153	149
2.3.			-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	28							14	14
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Самостоятельная работа									
4.	Выполнение нормативов по ОФП	40	4	4	4	4	4	8	4	8

Основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);

в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблице.

Таблица №3

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
7-й,8-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	16	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	16	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й Год обучения		12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й Год обучения		14	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		14	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
1-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

2.2. Срок обучения

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по лапте и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно–поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных лаптистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения, осуществляется по результатам контрольно–переводных нормативов, включающих в себя

определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

2.3. Планируемые результаты

освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения лапте и воспитания обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

3.1. Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	184	184	230	230

3.2. Методика и содержание работы по предметным областям

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лаптистов.

Этапы 1-2,3-4,5-6 годов обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

Основные задачи обучения: укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повысить уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий латпой;

-осваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений;

-формировать социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

-подвижные игры и игровые упражнения;

-общеразвивающие упражнения;

-элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

-скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

-гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

-упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

1-6 года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как и на других годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й,2-й,3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

7-й, 8-й года обучения (углубленный уровень сложности)

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебного процесса:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий лаптой;
- совершенствование техники игры в лапту и специальных физических качеств;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и контрольных испытаний Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий лаптой включает практически не обозримое множество переменных. Каждый год многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства методы претерпевают значительные изменения.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в базовую группу

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 5,9с)	Бег на 30 м (не более 6,2с)
	Бег 60м. (не более 12с)	Бег 60м. (не более 12,9с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не более 130см)	Прыжки в длину с места (не более 129см)
	Бросок мяча весом 1кг.из-за головы двумя руками (Не менее 4,6м)	Бросок мяча весом 1кг.из-за головы двумя руками (Не менее 4,6м)
Координация	Челночный бег 5*6м (не более 12,3с)	Челночный бег 5*6м (не более 12,6с)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лапта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2-среднее влияние

Незначительное влияние

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по лапте

№ п/п	Показатели	Этапы подготовки			
		Базовый уровень		Углубленный уровень	
		дев.	мал.	дев.	мал.
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,7	5,1
2.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,3	11,6	11,0
3.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	19,8	18,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	158	160	187	200
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	4,6	7,2	7,8

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы подготовки
		Углубленный
1.	Удары битой «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6
2.	Удары битой способом «свеча»	4
3.	Удары битой способом «сбоку»	6
4.	Подача мяча в круг подачи	8
5.	Ловля высоко летящего мяча	5
6.	Ловля мяча после передачи партнера	15
7.	Бросок мяча в цель	7
8.	Передачи мяча в стену	18

Нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Содержание требований	Углубленный уровень	
		Нападающие	Защитники
1.	Приемы, позволяющие избежать осаливания	9	
2.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6)	8	
3.	Командные действия, розыгрыш очков (8, 10, 12)	6	
4.	Ловля мяча в ближайшей зоне, передача в дальнюю зону партнеру		6
5.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне		7
6.	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне		4
7.	Переосаливание	6	2

3.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся имеет важное место на всем протяжении всего курса обучения, осуществляется в форме теоретических занятий, а также и практический занятий по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

3.4 Программный материал:

Характеристика вида спорта.

Лапта́ (хлопта) — русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет.

История развития лапты:

История зарождения лапты как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования лаптистов. Система международных и российских соревнований по лапте.

Знание места и роли ФК и С. В современном обществе: Физическая культура и спорт как часть культуры общества и каждого человека, как качество личности. ФК как фактор укрепления и сохранения здоровья.

3.5 Физическая подготовка

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Базовый уровень

На базовом уровне обучения, когда эффективность средств русской лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 20% времени, отводимого на занятия.

Физическая подготовка в первый год 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 базового уровня - укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта - такие, как гимнастика, акробатика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Углубленный уровень

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от базового уровня.

Этот период двигательного развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков в 14-16 лет. Тренер должен помнить, что у девочек этот период сопряжен с половым созреванием. Необходимо учитывать и другие особенности развития (паспортный и биологический возраст, способность переносить возрастные нагрузки).

Основное внимание на этом этапе должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

Нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Основные средства физической подготовки на данном этапе широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке подходят более дифференцированно и, как правило, проводят ее с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей юных игроков в лапту.

Общей физической и специальной физической подготовке на этом этапе отводится до 20% тренировочного времени.

Среди средств физической подготовки на всех этапах значительное место занимают следующие упражнения:

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом; бег в спокойном темпе, с изменением направления и скорости передвижения; бег с высокого старта на 30, 40, 60 м; бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; челночный бег; бег с преодолением препятствий, повторный бег, переменный бег; спринт; кросс;

- прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места, с разбега; прыжки в высоту, прыжки через скакалку; прыжки с поворотом на 90,180,360°; опорные прыжки, тройные, пятерные прыжки с места;

- метание малого мяча в цель и на дальность; метание на дальность отскока от стены; метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками; метание гранаты (300 г, 500 г) и других предметов на дальность и в цель.

Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения на все группы мышц. Упражнения без предметов индивидуальные в парах. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка), висы, упоры, подтягивания, лазания по канату. Упражнения с

гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Разнообразные перекуты (вперед, назад, в стороны), стойки на лопатках. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Разнообразные кувырки (вперед, назад). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Подвижные игры: «Осаливание в квадрате», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Кто больше осалит», баскетбол с теннисным мячом, салки.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч - овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Классификация технической подготовки

Техническая подготовка в русской лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападении.

Техника защиты

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя

к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи).

Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии. Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10 x 10 м. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.). Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.). Перевороты из разных положений: сальто вперед и назад в группировке. Упражнения по само страховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту (с места, с разбега).

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

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 взаимодействий с партнерами. Изучение командных действий начинается на этапе начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде - на учебно-тренировочном этапе. Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Базовый уровень

Этот уровень 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 базовом уровне 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

Углубленный уровень

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

Задачи тактической подготовки:

- расширения арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранностью команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многообразию»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались

техника и тактика. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность партнеру и наблюдает за жестами тренера: в зависимости от сигнала тренера (например, правая рука поднята вверх - надо выполнить передачу партнеру низкую, с отскоком об площадку).

Во-вторых, игрок в лапту должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т. д., упражнения по технике (совершенствующие степень надежности и гибкости навыков).

Большой удельный вес в занятиях на этом этапе занимает групповая подготовка. Здесь обращают внимание на сыгранность команды, умение решать индивидуальные задачи, сообразуясь с общими задачами. Поэтому особое внимание уделяется индивидуальной технике.

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле на этапе спортивно-оздоровительный распределяется таким образом: с общим увеличением часов значительно увеличивается объем тактической подготовки

Классификация тактической подготовки

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:

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

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

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

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

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды:

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

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

Тактика нападения

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

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

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

- а) преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;
- б) преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»;
- в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

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

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

Эффективность подготовки юных игроков в лапту во многом зависит от тренировочных занятий, их структуры, выбора средств, методов и т. д. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности игроков в лапту.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки: технической, физической, тактической. Комбинированные занятия различают материал из двух-трех видов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая, материал трех этих видов подготовки в одном занятии). Игровые занятия строят опираясь на взаимосвязь сторон подготовки игрока в лапту и используя метод сопряженных воздействий фрагментов игры двухсторонней игры по правилам мини-лапты и по упрощенным правилам.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Главные задачи воспитательной работы – развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, принцип ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодёжи.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными лаптистами в МКОУ ДО «Кожевниковская районная ДЮСШ имени Николая Ивановича Вакурина» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и

взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по лапте, сдружить обучающихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

4.2. Методологические и методические принципы воспитания:

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

4.3. Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- ведение здорового образа жизни (закрепляет принципы ведения здорового образа жизни, трезвого образа жизни)
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

4.4. Основные задачи воспитания:

- приобщить обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- развивать стремление следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных

отношений, уважения к товарищам по команде;

-формировать убежденность в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, пример, поощрение, наказание.

4.5. Перечень форм воспитательной работы:

-индивидуальные и коллективные беседы;

- тренинги с обучающимися;

-анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

-информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки

Для оценки используются общепринятые методы: практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома—на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие—способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося— выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

5.1. Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и

соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществлять контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определять уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществлять контроль определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

5.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программы на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- устный зачет по теории.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением Педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

5.3. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативно-правовые акты

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Список литературы.

1. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 2019.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.- М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.- Уфа: БГПИ, 2020.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 2019.

3. Дополнительная специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002–295с.
2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. –М.: Физкультура и спорт, 2002–120с.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. –Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003–303с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Порталцентра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
5. <http://mst.mosreg.ru/>
6. <http://www.lapta.ru/>
7. <http://www.depms.ru/>