

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА им. Г. В. Сушкова

Принята  
Педагогическим советом  
ДЮСШ

Протокол № 2 от  
12 декабря 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ Каменской  
Ревин В. И.  
Приказ № 29 от  
26 декабря 2015 г.



ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ЛАПТА»  
Возраст: с 7 лет  
Срок реализации программы до 9 лет

Программа разработана:

Фетисовой Н.А., инструктором-методистом

п.г.т. Каменка

2015 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА им. Г. В. Сушкова**

Принята

Педагогическим советом

ДЮСШ

Протокол № \_\_\_ от

\_\_\_ декабря 2015 г.

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**

Директор ДЮСШ Каменской

Ревин В. И.

Приказ № \_\_\_ от

\_\_\_ декабря 2015г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ЛАПТА»**

**Возраст: с 7 лет**

**Срок реализации программы до 9 лет**

**Программа разработана:**

**Фетисовой Н.А., инструктором-методистом**

**п.г.т. Каменка**

**2015 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по русской лапте составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (М., 2004г.), 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 (Приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013г.), и нормативно-правовыми документами Федерального агентства РФ по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Данная программа «Русская лапта» рассчитана на 8 лет обучения по следующим этапам:

1 этап – этап начальной подготовки (3 года обучения);

2 этап – тренировочный этап (5 года обучения).

Так же в программе предусмотрен спортивно-оздоровительный этап (весь период, включающий в себя учебный материал этапа начальной подготовки).

Программа по русской лапте призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных игроков в лапту.

На **спортивно-оздоровительный этап** зачисляются дети 9-17-летнего возраста, желающие заниматься русской лаптой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

На данном этапе обучения решаются **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание;

2. привитие интереса к систематическим занятиям русской лаптой;

3. обеспечение всесторонне физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координаций движений;

4. овладение техническими приемами, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;

5. выполнение контрольных нормативов по ОФП;

6. изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории русской лапты, правил игры.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся 9-12 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. На данном этапе обучения решаются **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливания организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям русской лаптой;
3. обеспечение всесторонне физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координаций движений;
4. выполнение контрольных нормативов;
5. овладение техническими приемами, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
6. изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории русской лапты, правил игры;
7. определение спортивной специализации по игровым функциям (защитники, нападающие).

**Тренировочный этап.** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и технической подготовке. Дети 12-14 лет.

На данном этапе обучения решаются **задачи**:

1. совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливость;
2. овладение основным арсеналом техническим приемом игры;
3. совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры, ознакомление с тактическими схемами игры;
4. приобретение соревновательного опыта и подготовка лаптистов для сборных команд города, области;
5. приобретение теоретических знаний в области спортивной тренировки и избранного вида спорта;
6. приобретение судейских и инструкторских навыков.
7. выполнение контрольных нормативов, и норм и требований массовых разрядов.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, технической и тактической подготовке, в СОГ по общей физической подготовке.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- участие в соревнованиях, УТС;
- индивидуальная работа в самостоятельном режиме;

- просмотр и разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Основополагающие принципы: системность, комплексность, преемственность, вариативность.

Для реализации программы используются муниципальные спортивные сооружения, медицинское обслуживание, спортивный инвентарь, отвечающий его возрасту и физическому развитию, спортивная одежда и обувь.

Приложение № 1  
к [Федеральному стандарту](#) спортивной  
подготовки по виду спорта лапта

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лапта**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>14</b>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	<b>15</b>	<b>4</b>
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	<b>16</b>	<b>2</b>

Год обучения	Минимальная наполняемость	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по ОФП СФП ТТП
<b>Этап начальной подготовки</b>				
Первый	15	6	276	Выполнение нормативов ОФП СФП ТТП
Второй	15	6	276	
Третий	14	9	414	
<b>Тренировочный этап</b>				
Первый	13	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, Выполнение норм массовых разрядов
Второй	12	14	728	
Третий	12	12	624	
Четвертый	10	14	728	
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
Весь период	15	6	216-276	Выполнение нормативов ОФП

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом

соблюдений правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основной показатель работы по программе русской лапты – выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности по истечении каждого года, овладение практическими навыками проведения соревнований, на этапе тренировочного процесса – успешное выступление в соревнованиях, выполнение нормативов массовых разрядов, включение в состав сборной команды города и области.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и др.

Годовая учебная нагрузка в группах СОГ (совместители) составляет 36 недель, СОГ (штатные) и ГНП составляет 46 недель и в тренировочных составляет 52 недели, где:

- 46 недель – основная тренировочная нагрузка;

- 6 недель переходный период в летнее время года, где занимаются в спортивно-оздоровительных лагерях или спортсмен по заданиям тренера самостоятельно поддерживают свою спортивную форму.

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование	Этапы								
		Спорт. оздоров-ый	Начальной подготовки			Тренировочный				
			1-2	1	2	3	1	2	3	4
1	Теория	6	6	6	8	14	15	16	17	17
2	Общая физическая подготовка	84	84	73	73	108	102	90	77	77
3	Специальная физическая подготовка	46	50	52	91	110	120	108	111	120
4	Техническая подготовка	59	60	62	100	130	132	125	139	142
5	Тактическая подготовка	34	35	37	64	80	122	76	115	120
6	Интегральная тренировка	25	27	30	54	80	117	74	111	120
7	Инструкторская и судейская практика	8				10	14	16	21	19
8	Количество игр и соревнований	10	10	12	18	30	40	45	51	51
9	Контрольные испытания	3	4	4	6	10	12	14	13	10
10	Самостоятельная работа по индивидуальным планам					38	40	42	50	38
11	Врачебный контроль					4	4	4	5	4
12	Психологическая подготовка					8	8	10	12	6
13	Восстановительные мероприятия					2	2	4	6	4
	<b>Общее количество Часов:</b>	276	276	276	414	624	728	624	728	728

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий, на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки широко используется игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое внимание придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом учитывается, как эти качества скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных, психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости, через напряженную творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и СОГ**

Основной принцип построения тренировочной работы на этапах: спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

Основной принцип тренировочного этапа - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).



Задачи на этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики русской лапты;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований по русской лапте, судейства, тренировочных занятий;
- выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий, тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

В связи с этим, основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

## **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 проводится занятие.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих 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 занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Техническая подготовка в русской лапте подразделяются на техническую подготовку в защите и нападении.

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку 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 развернутся), 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 метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока.

Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, 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 увертывание. 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 расстоянии 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 метра, 1,5 метра. 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 метров, 60 метров, с максимальной скоростью. Бег 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10 x 10 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), оббегая 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 самостраховке 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 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров 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 и спортивно-оздоровительном, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде на 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.

## **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия защитника:

- а) при пропуске мяча летящего в его сторону;
- б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;
- в) при выборе места для того, чтобы осалить 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 линии при ударах «свечой». 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, «свечой»), 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 свечой;
- в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов;

Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов.

Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 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.

## **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 в 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.

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

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

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

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

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

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал.

Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

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

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки юных игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке, а также в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий или в качестве самостоятельного занятия.

При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видео-записи рекомендуется литература для учащихся.

Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

### Примерный учебный план теоретической подготовки

№	Основные темы занятий	Сог, НП			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1	2	2	2	2	1	1
2	Социальное значение спорта.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	2	1	2	2	2	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	2	2	2	1	1
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Правила игры в русскую лапту	1	1	1	1	1	1	2	2
7	Оборудование и инвентарь.	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Состояние и развитие лапты.	-	-	-	1	2	2	2	2
9	Основы техники и тактики игры	-	-	-	1	1	1	2	2
10	Основы методики обучения.	-	-	-	1	1	1	2	2
11	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	-	-	-	1	1	1	2	2
12	Организация и проведение соревнований.	-	-	-	-	-	-	1	1
	Итого:	6	6	8	14	15	16	17	17

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий, на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки широко используется игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом учитывается, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных, психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости, через напряженную творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и СОГ**

Основной принцип построения тренировочной работы на этапах: спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям; приучение к игровой обстановке.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

Основной принцип учебно-тренировочного этапа - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи на этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики русской лапты;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;



- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований по русской лапте, судейства, тренировочных занятий;
- выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий, тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

В связи с этим, основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

## **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 проводится занятие.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих 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 тренировочных занятий.

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

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

## **ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ**

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку 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 развернутся), 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 метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока.

Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, 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 увертывание. 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 расстоянии 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 метра, 1,5 метра. 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, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

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

Челночный бег 10 x 10 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и, др.), оббегая 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 самостраховке 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 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров 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 и

спортивно-оздоровительном, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде на 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.

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия защитника:

- а) при пропуске мяча летящего в его сторону;
- б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;
- в) при выборе места для того, чтобы осалить 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 линии при ударах «свечой».

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, «свечой»), 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 свечой;
- в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов;

Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 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.

## **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 в 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.

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

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.



7	Оборудование и инвентарь	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Состояние и развитие лапты	-	-	-	1	2	2	2	2
9	Основы техники и тактики	-	-	-	1	1	1	2	2
10	Основы методики обучения	-	-	-	1	1	1	2	2
11	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	-	-	-	1	1	1	2	2
12	Организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	1	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, которые сводятся к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях;
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики русской лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды;
- адаптация к условиям соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его в начале приучают к игровой обстановке (этап начальной подготовки), затем к соревновательной (тренировочный этап);
- настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико - тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики русской лапты, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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.

В группе начальной подготовки.

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.

В тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко 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.

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.

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

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.).

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Основная работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на ренировочном этапах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Включает в себя:

1. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии. Подготовка к соревнованиям.
2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
3. Составление планов - конспектов тренировочных занятий.

4. Проведение тренировочных занятий. Проведение занятий по русской лапте в общеобразовательной школе. Судейство соревнований по русской лапте в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах района, города.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного кабинета. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

К занятиям по русской лапте допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования, для этого необходимо чтобы:

- режим дня, предшествующие тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной, (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Подразумевает планирование тренировочной работы в летних лагерях, тренировочные сборы, индивидуальная работа в самостоятельном режиме, направленная на совершенствование общей и скоростной выносливости и силы через средства ОФП, технической, тактической и игровой подготовки.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания этапа начальной подготовки, а так же спортивно - оздоровительного (при наличии одаренных детей) делаются заключения относительно перспективности в русской лапте обучающихся, прошедших

начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в русской лапте на последующем этапе.

Приемные требования на тренировочном этапе выше выпускных требований, чем на этапе начальной подготовки.

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта лапта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,6 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,0 м)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,6 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,2 м)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,  
ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 сек.

2. Бег 30 м (5х6). На расстоянии 5м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5м ; шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 сек.

3. Бег 100м в пределах футбольного поля. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно оббегают три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками

внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2 и 3 зоны. Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 в 2-ю зону и 5 в 3-ю зону). 2 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома), удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свечой». Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 секунд. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2 и 3 зоне и не улетает за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4 и 5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 метрах от испытуемого и делает 30 передач ему. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если мяч учащийся не выронил из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 метр) 10 метров. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.

8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течении 30 секунд выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3м. от стены. Время фиксируется по секундомеру.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Приемы позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-3 спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше

2,4,6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).

3. Командные действия. Основное требование в испытаниях умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.

4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того в какую зону перебегающий выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5. Ловля мяча в 4 зоне, осаливание в 5 зоне. Учащийся ловит мяч в 4 зоне (после удара сбоку), перебегающий в 5 зону и осаливает соперника бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).

6. Ловля мяча во 2 зоне, передача мяча в 4 зону, осаливание в 5 зоне. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

7. Переосаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные, знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 минут) периодически.

#### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в лапту, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейство учебных и календарных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (М., 2004г.)
2. 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 (Приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013г.)
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-480с.
4. Макаров Ю.М. Этап предварительной подготовки в спортивных играх. Великие Луки: ФОК «Спортивные игры» ГИФК, 1993, с.120
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский дом МСП, 1998
6. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.П.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лескаков. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.
8. Бомпа Т.Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. Ресурсы Интернета





**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной  
подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Бита для игры в лапту	штук	12
2	Мяч для игры в лапту	штук	50
3	Стойки для разметки игрового поля	штук	6
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
4	Манишка для лапты	штук	10
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	4
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Скакалка гимнастическая	штук	12
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Утяжелитель для ног	штук	12
10	Утяжелитель для рук	штук	12
11	Чехол для переноса биты и мячей	штук	2