

«УТВЕРЖДЕНО»
Педагогическим советом
От 25.08.2016г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор «Кочневская ДЮСШ»
Е.Г.Васильев
2016 года



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

отделение Русская лапта

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебный план.....	4
III. Содержание программного материала	
1. Группа начальной подготовки до года, свыше года.....	6
2. Учебно-тренировочная группа первых двух лет.....	10
3. Учебно-тренировочная группа свыше двух лет.....	14
4. Группа спортивного совершенствования.....	18
5. Группа высшего спортивного мастерства.....	23
6. Восстановительные средства и мероприятия.....	27
7. Медико-биологический контроль.....	28
8. Нормативные требования	29
IV. Организация и проведение соревнований по русской лапте	33
V. Приложение.....	37

I. Пояснительная записка

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

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон о физической культуре и спорта в РФ;
- Закон об образовании РФ;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Обучение в отделении рассчитано на 16 лет и осуществляется в период с 9—25 лет, как юношей, так и девушек. Все занимающиеся русской лаптой делятся в зависимости от возраста и физической подготовленности на группы:

- Начальной подготовки до года — 9 лет.
- Начальной подготовки свыше года — 10 лет.
- Учебно-тренировочной первых 2 лет — 11 — 12 лет.
- Учебно-тренировочной свыше 2 лет — 13 — 14 лет.
- Спортивного совершенствования до года — 15 лет.
- Спортивного совершенствования свыше года — 16 — 17 лет.
- Высшего спортивного мастерства — 18 — 25 лет.

Многолетний период подготовки спортсменов в ДЮСШ делится на 5 этапов:

Первый этап (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к игре; начальное обучение технике, тактике, правилам лапты; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (спортивные, подвижные игры). Возраст 9-10 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап (начальной спортивной специализации) предполагает базовую технико-тактическую и физическую подготовку. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к лапте. Возраст 11-12 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочной группой первых 2 лет обучения в ДЮСШ.

Третий этап (углубленной тренировки) направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую и интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники и нападающие). Возраст 13-14 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочной группой свыше 2 лет обучения.

Четвертый этап (спортивного совершенствования) предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства игроков, специализация по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов. Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с группами спортивного совершенствования до года, свыше года.

Пятый этап подразумевает создание профессиональной команды для участия в Чемпионате России, с целью выполнения норматива Мастер спорта России.

Возраст 18-25 лет. Сочетается этап с группой высшего спортивного мастерства.

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

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

Таблица 1

Тренировочные режимы и наполняемость групп

Год обучения	Возраст учащихся при зачислении	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год
Этап начальной подготовки				
НП до года	9	15	6	312
НП свыше года	10	14	9	468
Учебно-тренировочный этап				
УТГ первых двух лет	11-12	12	12	624
УТГ свыше двух лет	13-14	10	18	936
Этап спортивного совершенствования				
СС до года	15	10	24	1248
СС свыше года	16-17	10	28	1456
ВСМ	18-25	10	32	1664

Таблица 2

Схема учебного плана по годам обучения

Наименование разделов	Этап начальной подготовки, год		Учебно-тренировочный этап, год				Этап СС		Этап ВСМ
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретическая подготовка	8	10	14	14	20	20	22	24	30
Общая физическая подготовка	86	120	98	90	120	116	138	140	154
Специальная физическая подготовка	55	90	101	105	134	135	158	190	220
Техническая подготовка	72	100	120	120	160	155	188	260	300
Тактическая подготовка	37	60	80	84	144	147	222	260	300
Интегральная подготовка	26	42	77	77	150	150	240	288	300
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	20	22	24	30	40
Восстановительные мероприятия	-	-	64	64	114	114	156	156	180
Соревнования	14	30	40	40	52	55	70	72	100
контрольные	14	16	20	20	22	22	30	36	40

ИСПЫТАНИЯ									
Общее количество часов	312	468	624	624	936	936	1248	1456	1664

III. Содержание программного материала ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I ЭТАП

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, 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 физических качеств;
- овладение основами техники игры;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке, участие в соревнованиях по мини-лапте;
- выполнение нормативных требований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ I ЭТАП

Программный материал для групп начальной подготовки должен быть представлен в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных занятий для групп начальной подготовки, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. На этом этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняются. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличивать количество часов, отводимых на техническую подготовку.

Большое внимание придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом. В группах НП обучение в учебно-тренировочных занятиях периодизация годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, приобретая необходимый соревновательный опыт.

Схема годового учебного плана группы начальной подготовки первого года обучения

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 8 ч.	1	1	1	1	1	1		1		1		
Общая физическая подготовка 86 ч.	10	10	10	8	6	6	6	6	6	4	7	7
Специальная физическая подготовка 55 ч.	6	6	6	6	4	3	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка 72 ч.	6	6	6	6	8	6	6	5	6	5	6	6
Тактическая подготовка 37 ч.	2	1	1	1	2	4	6	4	4	8	3	3
Интегральная подготовка 26 ч.	-	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	

Контрольные испытания 14 ч.	2	-	-	2	2	-	-	4		2	2	-
Соревнования 14 ч.	-	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	6
Общее количество часов 312 ч.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 x 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).
- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.

- Прыжок в высоту с места, с разбега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Цепи кованые», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

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

Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

ПЕРВЫХ ДВУХ ЛЕТ

II ЭТАП

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Исходя из этого, для УТГ первых двух лет ставятся следующие задачи:

- укрепления здоровья и закаливание организма учащихся,
- содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры,
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных,
- приобретение навыков организации и проведения соревнований, судейства,
- выполнения зачетных требований и специальных нормативов по годам обучения.

Схема годового учебного плана

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 14 ч.	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Общая физическая подготовка 98 ч.	10	12	12	10	8	8	8	6	6	6	4	8
Специальная физическая подготовка 101ч.	9	11	11	9	9	8	8	8	8	6	6	8
Техническая подготовка 120 ч.	6	6	6	6	8	12	12	14	12	12	14	12
Тактическая подготовка 80 ч.	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8	8	8
Интегральная подготовка 77 ч.	4	4	4	6	6	6	6	4	10	10	8	9
Инструкторская и судейская практика 10 ч.	-	-	2	2	1	2	-	-	1	2	-	-
Восстановительные мероприятия 64 ч.	10	8	8	6	6	5	4	4	5	1	1	6
Контрольные испытания 20 ч.	4	-	2	2	2	2	2	4			2	-
Соревнования товарищеские игры 40 ч.	3	6	2	4	5		3	3		6	8	
Общее количество часов 624 ч.	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

II ЭТАП

Программный материал для практических занятий по своему характеру, средствам, методам и организации занятий характеризуется изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена, без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения с изменением направления движения.
- Бег с максимальной скоростью 30, 40, 50, 60 метров из различных исходных положений.
- Челночный бег 3x10 и 5x6 м.
- Эстафетный бег.
- Бег в чередовании с прыжками.
- Гандикап.
- Повторный, переменный бег.
- Бег с преодолением препятствий.
- Бег с изменением скорости и направления движения.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности 3-5 км.
- Плавание на средние и длинные дистанции.
- Лыжная подготовка 5 — 10 км.
- Велоспорт (10—20 км).

Упражнения для развития гибкости и ловкости.

- ОРУ с предметами, в парах (наклоны, махи ногами).
- Акробатические упражнения (разновидности кувырков, перекатов, стоек).
- Гимнастический шпагат.
- Подвижные игры, комбинированные эстафеты с предметами.
- Имитация ловли мяча с перекатом и падением.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату различными способами, отжимание от пола с отягощением.
- Выжимание грифа штанги, гантелей, гирь 5-10 кг.
- Упражнения с набивными мяч 3-4 кг.
- Упражнения с эспандером, на тренажерах.
- Метание гранаты 500 гр.

Упражнения для развития прыгучести.

- Многоскоки.
- Выпрыгивание, спрыгивание с возвышения с отягощением.
- Тройной прыжок.
- Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту.
- Прыжки через скакалку и скамейку.

Подвижные игры: «Живая цель», «Кто больше осалит», «Всадники», «Баскетбол с теннисным мячом», «Салки в тройках», «Кто больше сделает передач».

Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, лапта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника защиты.

- Сочетание способов перемещения.
- Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении.
- Ловля и передача мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя боком, стоя спиной).
- Ловля мяча одной рукой (попеременно правой, левой) на расстоянии до 25 метров.
- Ловля мяча в падения, в броске.
- Ловля мяча после ударов битой по мячу.
- Выполнение передач на точность.
- Выполнение передач по звуковому сигналу.
- Передача мяча в парах на время.
- Передача мяча одновременно двумя мячами.
- Передача мяча в тройках, четверках, пятерках из разных исходных положений.
- Передача мяча на расстояния до 25 метров.
- Осаливание, переосаливание.
- Бросок мяча с места, в движении, в прыжке по неподвижной мишени.
- Броски с разных дистанций.
- Бросок мяча в игрока, совершающего финт, увертывание.
- Бросок мяча по движущимся мишеням.
- Бросок мяча на точность.
- Подача мяча на точность приземления для всех способов ударов битой по мячу.

Техника нападения.

- Удары по мячу способом: сверху, сбоку, снизу.
- Удары на дальность.
- Удары битой на заданное расстояние.
- Удары битой в заданные зоны площадки.
- Удары на точность приземления.
- Обманные удары.
- Сочетания способов перемещения (лицом вперед с изменением направления и скорости, боком, спиной вперед).
- Приемы позволяющие избежать осаливания (смена направления перебежки – от мяча, увертывание, остановка, падение, кувырок, прогиб).
- Бег по дуге, зигзагообразный бег.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика защиты.

- Расстановка игроков на площадке, определение игровых функций.
- Перемещения в зонах, правильный выбор позиции при различных ударах нападающих.
- Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево).
- Действия игроков задней линии при ударах сбоку.
- Взаимодействия игроков при групповой перебежке соперника с линии кона, города, веером).
- Командные действия, система игры в защите при ударе когда мяч улетает за боковую линию, при ударе способом: сбоку, сверху, снизу, при последнем ударе, при заносе мяча.

Тактика нападения.

- Правильный выбор удара битой при той или иной ситуации.
- Расстановка игроков, в которой они будут пробивать удар с учетом их функций, технических возможностей.
- Отвлечения соперника (ложные перемещения, выбегания), при заносе мяча, создать выгодные условия для выбегания партнера из пригорода и кона.
- Техника одиночных, групповых перебежек.

- «Быстрый прорыв».
- «Растяжка».
- Обучение игровым ситуациям.
- Командные действия в нападении.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков начинается проводиться в учебно-тренировочных группах первых двух лет обучения согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.

- Обязанности и права участников соревнований;
- Общие обязанности судей;
- Обязанности главного судьи, секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии;
- Подготовка к соревнованиям;
- Составление комплексов упражнений для разминки;
- Помощь в проведении и организации соревнований;
- Ведение дневника, записи игр и их анализ.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СВЫШЕ II ЛЕТ

III ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Основной принцип учебно-тренировочной работы — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции и индивидуальных особенностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки. Исходя из этого, на III этапе ставятся следующие задачи:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной и физической подготовленности;
- совершенствование технической и тактической подготовленности,
- достижение стабильной игры,
- приобретение навыков и знаний проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по русской лапте,
- выполнение нормативов 1 и 2-го спортивных разрядов и нормативных требований.

Схема годового учебного плана

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 20 ч.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Общая физическая подготовка 120 ч.	4	15	15	10	10	10	6	6	4	18	4	18
Специальная физическая подготовка 134 ч.	9	12	12	10	12	12	14	19	14	10	5	5
Техническая подготовка 160 ч.	15	15	15	10	17	17	10	15	10	12	9	15
Тактическая подготовка 144 ч.	10	14	14	14	14	14	8	8	10	8	15	15
Интегральная подготовка 150 ч.	10	10	10	10	10	10	10	18	12	15	20	15
Инструкторская и судейская практика 20 ч.	4	-	-	-	1	1	4	-	4	2	4	-
Восстановительные мероприятия 114 ч.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	10
Контрольные испытания 22 ч.	4	-	-	2	2	2	4	-	4	4	-	-
Соревнования и товарищеские игры 52 ч.	10	-	-	10	-	-	10	-	8	-	14	-
Общее количество часов 936 ч.	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (III ЭТАП).

Занятия по технико-тактической и специальной физической подготовке на III этапе становятся ведущими. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, технической и тактической, тактической и психологической и др.). В конечном счете, при построении тренировочных занятий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов

игры, особенности и характер повторений, подготовленности игрока, его количественно-качественные параметры в защите и нападении. Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий - структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в защите (по зонам) нападении (очередность) и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы.

- общеразвивающие упражнения (с ручными снарядами, с гантелями, с партнером);
- упражнения на гимнастических снарядах;
- силовые упражнения с набивным мячом (5-6 кг);
- подвижные игры силового характера «Всадники», «Скачущий круг», «Чехарда», Регби»;
- тяжелоатлетические силовые упражнения.

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения (бег во всех его разновидностях);
- бег на месте с ускорением;
- бег мелким шагом в гору;
- старты из разных положений: стоя, приседа, седа, упора присев, лежа на спине, животе;
- стартовый разгон (развить максимальную скорость через 10-15 метров);
- повторный, переменный бег;
- бег наперегонки;
- быстрый бег с огибанием препятствий;
- медленный бег с ускорениями (5-10 метров) по сигналу;
- челночный бег 3x15 и 5x6 м;
- гимнастические упражнения (прыжки во всех разновидностях) с сочетанием с кувырком и бегом.

Упражнения для развития прыгучести:

- упражнения со скакалкой;
- прыжки в длину, в высоту с места;
- прыжки в длину, в высоту с разбега;
- тройной прыжок;
- многоскоки, подскоки;
- комбинированные прыжки.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

- наклоны с различных исходных положений;
- разновидности кувырков, перекатов, стоек;
- гимнастический мостик, шпагат;
- подвижные игры и эстафеты: «Огневой бой», «Гонись по следу», «Пустеющий круг», «Жонглирование мяча»;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, бокс.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка до 10 км;
- лыжный кросс до 10 км;
- плавание на средние, длинные дистанции;
- велоспорт до 20 км;
- двусторонние спортивные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На III этапе обучения закрепляется и совершенствуется освоенный материал, а также продолжается обучение более сложным техническим приемам как технике игры в нападении, так и защиты.

Технические упражнения игроки выполняют как индивидуально, так и коллективно.

На стадии закладки основ техники предпочтительнее командные упражнения.

Техника защиты.

- перемещение игроков;
- ловля высоко летящих мячей в прыжке;
- ловля мячей в падении и броске;
- передачи и ловля мяча на расстоянии до 40 метров;
- передачи и ловля мяча в парах, тройках, пятерках;
- передача мяча на время с различных исходных положений;
- передача мяча в движении (приставными шагами, обычным бегом);
- осаливание в движении;
- бросок мяча в неподвижную и подвижную мишень;
- осаливание броском;
- осаливание игрока, совершающего финт и увертывание;
- переосаливание;
- подача мяча на различную высоту (до 2-ух метров) на точность приземления.

Техника нападения.

- передвижение игрока: с изменением скорости и направления движения, боком, спиной вперед, скрестным шагом;
- совершенствование ударов по мячу разными способами (сбоку, сверху, снизу);
- удары битой в разные зоны площадки;
- удары битой на дальность в высоту, в длину;
- удары битой за контрольную линию;
- обманные удары;

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С III этапа начинается углубленное изучение тактических вариантов и определения основных функций в команде. Исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении, после чего начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения, закрепляя тактические взаимодействия в двусторонних учебных играх.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия игрока:

- выбор места для ловли мяча, летящего в его сторону, при страховке партеров; для салки.

Командные действия:

- действия группы защитников передней, задней линии при ударах разными способами;
- взаимодействия игроков при заносе мяча;
- взаимодействие игроков при быстром прорыве соперника;
- взаимодействия игроков при «растяжке» игроков нападения;
- взаимодействие игроков в случае, когда у соперников осталось право на один удар;
- смена позиций на площадке при различных способах ударов нападения;
- построение на площадке по системе 1-3-1 и 2-1-2 и 2-3 или 3-2;
- действия игроков при выигрывающем, проигрывающем счете в ходе игры;
- двусторонняя игра, выполняя задания по тактике нападения и защиты.

Тактика нападения.

- рациональное взаимодействие игроков;
- «быстрый прорыв»;
- «растяжка»;
- одиночные и групповые перебежки;
- рациональная расстановка игроков перед ударом, исходя из ситуации на площадке, счета встречи;
- схема ударов 2-2-2 (сверху, снизу, сбоку), 1-3-2 и т.д.;
- преимущественное использование игроками ударов способами: сверху, снизу, сбоку.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На III этапе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме семинаров, практических занятий:

- знание всех разделов официальных правил игры в лапту;
- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий;
- практика судейства, судья на линии, секретарь, судья-хронометрист, судья информатор;
- помощь в организации и проведении соревнований по русской лапте.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ДО ГОДА, СВЫШЕ ГОДА

IV этап

На данном этапе обучения совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже. Большое внимание уделяется интегральной подготовке, проведению товарищеских игр с целью достижения стабильности игры, чем ближе соревнования, тем больше должно быть двусторонних игр.

Задачи:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности,
- высокое выполнение игровой функции в команде, повышение надежности навыков игры,
- получения звания инструктора-общественника и судьи по спорту,
- выполнение норматива КМС и специальных контрольных нормативов, включение в тренировочный состав профессиональной команды.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал должен быть распределен так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала применения приемов в условиях соревнований.

Тренировки в группах спортивного совершенствования приобретают все более индивидуальный характер. Построение годичных циклов носит ярко выраженный характер целенаправленной подготовки к соревнованиям, максимальной реализации в соревнованиях игрового потенциала приобретенного в процессе тренировочной деятельности.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий на IV этапе отражается характер работы игроков в лапту высших разрядов.

Схема годового учебного плана группы спортивного совершенствования первого года обучения

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 22 ч.	4	2	2	-	2	2	2	2	4	2	-	-
Общая физическая подготовка 138 ч.	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка 158 ч.	14	14	14	16	16	12	12	14	10	12	12	12
Техническая подготовка 188 ч.	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая подготовка 222 ч.	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19
Интегральная подготовка 240 ч.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика 24 ч.	2	2	2	4	-	2	2	4	4	-	-	2
Восстановительные мероприятия 156 ч.	13	13	13	12	12	14	14	13	13	13	13	13
Контрольные испытания 30 ч.	4	2	4	4	4	4	-	4	-	-	-	4
Соревнования и товарищеские игры 70 ч.	6	8	8		-	-	10		10	10	12	6
Общее количество	108	106	108	101	100	100	106	103	107	103	103	103

часов 1248 ч.													
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Этап спортивного совершенствования свыше первого года обучения включает в себя дальнейшее повышение уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде; достижение стабильности игры (надежность игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке; приобретение навыков самостоятельного проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований по русской лапте; умение игроков в лапту полностью реализовывать в игре и на соревнованиях достигнутый уровень двигательного потенциала и технико-тактического мастерства; получение звания спортсмена-инструктора и судьи по спорту.

Схема годового учебного плана группы спортивного совершенствования свыше года обучения

Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка 24 ч.	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	-	-
Общая физическая подготовка 140 ч.	18	15	14	14	10	8	4	4	4	10	6	18
Специальная физическая подготовка 190 ч.	17	16	16	22	28	24	18	19	14	18	15	15
Техническая подготовка 260 ч.	20	20	20	25	21	20	28	25	23	18	15	19
Тактическая подготовка 260 ч.	17	20	24	20	20	24	28	28	20	18	19	19
Интегральная подготовка 288 ч.	19	22	22	22	22	24	24	28	28	28	26	20
Инструкторская и судейская практика 30 ч.	1	1	-	-	1	1	4	8	6	2	2	-
Восстановительные мероприятия 156 ч.	12	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	10
Контрольные испытания 36 ч.	4	4	-	6	4	6	-	-	4	4	-	4
Соревнования, товарищеские игры 72 ч.	6	8	8	-	-	-	10	-	10	10	12	8
Общее количество часов 1456 ч.	118	122	120	124	122	123	132	128	125	122	107	113

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы.

- общеразвивающие упражнения для мышц плеч и рук, для мышц брюшного пресса, для мышц спины, туловища, ног (с ручными снарядами, с партнером, на снарядах);
- силовые упражнения (с ручными снарядами, с партнером, на снарядах);
- подвижные игры силового характера;
- тяжелоатлетические силовые упражнения.

Упражнения для развития быстроты.

- медленный бег на месте с ускорением;
- медленный бег с ускорением (5-10 м) по сигналу;
- медленный бег спиной вперед;
- бег в гору;
- стартовый разгон;
- игровые и соревновательные упражнения;
- челночный бег 3x20 и 5x6 м.

Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки в длину, в высоту с места, с разбега, с отягощением;
- тройной прыжок;
- бег с подскоками;

- комбинированные прыжки со скакалкой;
- игровые и соревновательные упражнения.

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

- акробатические упражнения;
- игровые, соревновательные упражнения;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на координацию, на точность, время выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

- длительный бег в среднем темпе;
- кроссовая подготовка по пересеченной местности;
- лыжный кросс;
- плавание на средние дистанции;
- спортивные игры;
- велоспорт.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На IV этапе цель технической подготовки - обучать учащихся наиболее современным приемам игры. Индивидуальное совершенствование техники — метод обучения высококлассных игроков, технике должна быть индивидуальной, потому что каждый игрок (в зависимости от роли в команде) сталкивается чаще всего с теми или иными приемами, игрок формирует технику соответственно собственным данным и способностям. При выборе упражнений обязательно соблюдение принципов постепенности, разнообразия и регулярного повторения.

Техника защиты.

- быстрота передвижений в любом направлении (с изменением скорости бега, бег спиной вперед, приставным шагом, падением);
- выполнение передачи мяча на различные расстояния (до 50 м) с любых исходных положений на точность, на скорость выполнения, в парах, тройках, четверках, пятерках, шестерках;
- ловля мяча летящего на различных уровнях, с различных исходных положений, одной, двумя руками, на разные расстояния, на точность, время выполнения;
- броски мяча в цель с места, в движении на различные расстояния (до 10 м) по неподвижным и по движущимся мишеням;
- броски мяча в прыжке, с поворотом с разных дистанций;
- броски мяча в бегущего партнера, совершающего финт, увертывание.
- подача мяча в строго вертикальном направлении на заданную высоту, на точность приземления.

Техника нападения.

- выполнение ударов всеми способами на дальность, на точность приземления, за контрольную линию, по зонам на площадке, на максимальную высоту, с углом вылета мяча 70-80°;
- «обманный удар»;
- приемы, позволяющие избежать осаливания (прыжок, падение, прогиб, смена направления бега, увертывание);

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На IV этапе совершенствуется избранный тактический рисунок игры, системы тактических взаимодействий для каждого игрока в защите и нападении, закрепляя командную тактику в двусторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры, команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия, затем переходить к обучению тактическим взаимодействиям в нападении.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия защитника:

- при различных игровых ситуациях на поле (пропуск мяча, страховка партнера, выбор места для осаливания, для получения мяча, при обратном осаливании).
- Групповые действия защитников:
- система расположения игроков в зависимости от способа ударов нападающих;
- система игры в защите 3-2; 2-1-2; 1-1-3;
- при одиночных, групповых перебежках;
- при расположении нападающих за линией кона и дома;
- при последнем ударе, игроки нападения за линией города;
- при разнонаправленных, веером перебежек;
- противодействие «быстрому прорыву», «растяжка»;
- действия команды, выигрывающей или проигрывающей в ходе встречи;
- игра в лапту без биты, метание мяча рукой в различные зоны;
- двусторонняя игра в лапту.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- рациональный выбор удара, направление удара, одиночные перебежки.

Групповые действия:

- система нападения: 2-2-2; 0-3-3; 0-4-2; 1-4-1;
- групповые перебежки за линию кона, дома (однаправленные, разнонаправленные, веером);

Командные действия:

- преимущественное использование игроками ударов способом сверху, снизу, боком;
- расстановка игроков перед ударом, исходя от их технико-тактических, физических качеств;
- «быстрый прорыв», «растяжка»;
- двусторонняя игра в лапту.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

На IV этапе обучения начинается углубленное изучение знаний о технике, двигательном составе, характеристиках движения, базовых элементах изучаемого приема, составление планов-конспектов тренировочных занятий, проведение учебно-тренировочных занятий, составления положения о соревнованиях, организация и судейство районных, городских соревнований по русской лапте. Это дает возможность готовить инструкторов-общественников и судей по спорту из наиболее подготовленных, талантливых учащихся ДЮСШ.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

V этап

На данном этапе обучения подразумевает создание профессиональной команды.

На основе общих принципов спортивной тренировки разработана годовая программа подготовки команды «лаптистов».

Годовая подготовка разделена на четыре периода:

- Переходный (октябрь, ноябрь 6-8 недель);
- Фундаментальный (базовый) (декабрь, январь, февраль, от 10 до 12 недель);
- Предсоревновательный период «вхождения в форму» (март, апрель, до 6 недель);
- Соревновательный «поддержание формы» (май-октябрь, 26 недель).

№ п/п	Периоды годовой подготовки спортсмена	Месяц подготовки	Количество часов
1.	Переходный период	октябрь, ноябрь	277 ч.
2.	Фундаментальный период	декабрь, январь, февраль	416 ч.
3.	Предсоревновательный период	март, апрель	306 ч.
4.	Соревновательный период	май-сентябрь	665 ч.

Отдельные периоды в течение года могут повторяться несколько раз (исключение - этап фундаментальной подготовки в подготовительном периоде).

Переходный период.

Цель - снять накопившуюся в ходе сезона физическую и нервную усталость.

Организация тренировочной деятельности

Тренировочные занятия носят восстановительный характер, состоят главным образом из заданий по технике игры, из подвижных, спортивных игр (выполнения на точность передач, соревнования на лучшее выполнение ударов битой по мячу, жонглирование теннисными мячами).

В этот период используют активный отдых (туристические походы, восстановительные мероприятия, плавание в бассейне, лечебный отдых), К окончанию переходного периода нагрузку постепенно необходимо увеличивать.

Фундаментальный период.

Цель - поднятие на высокий уровень общего физического состояния «лаптиста», дальнейшее совершенствование основополагающих элементов техники и тактики посредством регулярных упражнений.

Организация тренировочной деятельности

Объем тренировочных нагрузок в этот период постоянно возрастает. В этот период преобладают силовые упражнения общего воздействия с использованием гимнастических снарядов. Начиная закладку основ техники и тактики, интенсивность тренировочных занятий силового характера растет, постепенно переходя к специальной силовой: скоростно-силовые упражнения, комбинированные и общеукрепляющие упражнения, выполняемые в короткие отрезки времени, легкоатлетические упражнения на быстроту. С конца периода базовой подготовки, когда заложены основы силовой подготовки, целесообразно включать упражнения для развития прыгучести из легкой атлетики и гимнастики.

Технику и тактику в этот период совершенствуют на основе уже достигнутого уровня готовности. Игроки закрепляют уже известные им технические и тактические приемы на самом

элементарном уровне, достигая автоматизма навыков, совершенствуются основные элементы движений, образуются новые связи, расширяются координационные возможности.

При совершенствовании основ техники вводятся упражнения, связанные с тактикой: выбор позиции и овладению мячом, сменных мест, отработка технических взаимодействий в разных фазах игры, разучивание взаимодействий между линиями команды, до совершенствования всей командной тактики в двусторонних матчах.

Предсоревновательный период (период вхождения в форму).

Начинается после окончания периода фундаментальной подготовки и длится до первого официального матча.

Цель - обеспечить такой уровень готовности команды, который позволит в первом матче полностью использовать свои игровые возможности против соперника, совершенствование специальной подготовленности «лаптиста» к достижению качественной, стабильной игры команды.

Организация тренировочной деятельности

Объем тренировочных нагрузок в этот период подготовки снижается.

Вводятся упражнения направленные на достижение специальной формы, готовности. Упражнения на выносливость, силу и ловкость дополняются упражнениями на быстроту (в форме специфичной для лапты). Силовые упражнения выполняются за короткое время с большим усилием (взрывные качества). Ловкость развивается посредством выполнения упражнений технического характера, используется комплекс упражнений, который подготовит лаптиста к выполнению часто встречающихся в игре движений ускорение 50-60 м - небольшой отдых, 1-2 коротких ускорения (10-15 м) с поворотами, падениями - отдых, ускорение (50-60 м) с изменением направления движения).

В период вхождения в форму возрастает удельный вес упражнений технико-тактического характера. Упражнения все более приближаются к сложным условиям игры: в движении, с использованием связок из нескольких технических действий, при помехе со стороны соперника. Приближая тренировочные упражнения к условиям игры, необходимо использовать тренировочные матчи с различными командами действующими в разном стиле, как элемент специальной физической подготовки, выработкой автоматизма при выполнении технических и тактических действий.

В этот период необходимо провести 5 — 8 полноценных тренировочных матчей для проверки тактических возможностей команды.

Соревновательный период.

Период длится от первого до официального последнего матча. Цель - сохранение спортивной формы, поддержка уровня физических качеств с достижением пика формы к необходимому времени (Чемпионат России).

Организация тренировочной деятельности

В интересах достижения цели в этот период главная задача тренера - выбор таких тренировочных нагрузок, упражнений, которые в значительной степени не поколебали спортивную форму игроков команды.

Тренировочные занятия ежедневные. Объем тренировочных нагрузок колеблется, для тренировок характерна специальная подготовка. В содержании тренировок упражнения по технике и тактике максимально приближены к условиям игры, игроки развивают специальные физические способности. Развитие физических качеств должно происходить с развитием технических навыков и двигательных способностей (гимнастические и акробатические упражнения, бросая набивные мячи и отработывая технику лапты). Отработка технических приемов достигается упражнениями по тактике, по совершенствованию действий в обороне и в нападении, закрепление тактики и техники в разнообразных условиях. Тренировочные матчи в этот период преследуют цель поддержания спортивной формы, а также способствуют совершенствованию технической и тактической подготовленности.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа проводится в форме практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.

Составление документации для работы спортивной секции по русской лапте в коллективе физкультуры.

Проведение тренировочных занятий по физической, технической, тактической подготовке в учебно-тренировочных группах обучения.

Составление положения о соревнованиях, практике судейства районных, городских, областных соревнованиях.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

1 — V этапы

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической, технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении 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 и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов, 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, 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 ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры.

Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в официальных.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

1—V этап

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке.

Задача: научить спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

1—V этап

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

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручение, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе;
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с гандикапом;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки;
- соревновательный метод.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

(на весь период обучения)

1 - V этапы

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса. В группах начальной подготовки общий объем нагрузок сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем:

- рациональное чередование Нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха;
- систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера;
- проведение занятий в игровой форме, использование индивидуального сопровождения занятий.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий.

Медико-биологические средства.

- рациональное питание, подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи, режим питания;
- фармакологические средства (применяются только с разрешения врача).

Физические факторы.

- применение гидропроцедуры, эффективность зависит от температуры и химического состава воды. Ванны ниже 33 С, души ниже 20 С - возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов - применяются утром или после дневного сна. Теплые ванны и души 37 - 38 С обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировок;
- суховоздушные бани - сауны.

Спортивный восстановительный массаж

- перед массажем необходим теплый душ, после теплая ванна или баня;
- помещение, где проводится массаж, должно быть проветренным, светлым, теплым (22-24 С);
- спортсмен должен находиться в расслабленном состоянии;
- темп проведения приема массажа равномерный;
- после массажа отдых 2 часа.

Психологические средства

- оптимальный моральный климат в команде;
- положительные эмоции;
- комфортные условия быта;
- интересный, разнообразный отдых;
- полноценный сон;
- аутогенная тренировка;
- специальные приемы мышечной релаксации;
- музыкальные воздействия.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

(на весь период обучения)

1 - V этапы

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ, углубленное медицинское обследование спортсменов проходит 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Обследование включает: анализ врачебного освидетельствования для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

К занятиям по русской лапте допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

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:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме, днем исключаются средние и большие нагрузки;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнений);
- тестирование, должны проводить одни и те же врачи;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.

На этапе начальной подготовки для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

На III - V этапе для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей спортсменов целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 минуты. Во время теста регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

I - V этапы обучения

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся русской лаптой, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на последующем этапе.

После окончания учебно-тренировочных групп на основании результатов вышеизложенных требований судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в лапте и соответствии уровней их подготовленности требованиям для групп спортивного совершенствования.

После окончания IV этапа обучения спортсмен должен отвечать требованиям, предъявленным к игрокам в командах высших разрядов (V этап).

По окончании каждого года обучения в пределах каждого этапа (категории учебных групп) нормативы такие, чтобы по их выполнению можно было судить о возможности учащихся освоить программный материал последующего года обучения.

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка:

1. Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

3. Челночный бег 5 x 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

5. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

6. Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

Примерные нормативы по физической подготовке

№	Показатели	Этапы подготовки									
		НП		УТГ				СС		ВСМ	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег 60 метров, с	11,0	11,2	10,0	9,6	10,6	10,0	8,5	9,6	8,0	9,0
2	Метание мяча б/тенниса	25	15	35	40	25	30	45	35	50	40
3	Челночный бег 5x6 (с)	11,0	12,0	10,0	9,0	11,0	10,0	8,0	9,0	7,5	8,5
4	Прыжки в длину с места	160	150	180	220	170	200	240	220	250	230
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	10	7	12	14	9	11	16	12	18	14

6	Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) мин.,с	3,30	2,00	4,00	3,40	1,50	1,40	3,10	1,35	3,00	1,30
---	---------------------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Техническая подготовка:

1. Удары битой способом сверху.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в третью зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

2. Удары битой способом снизу.

Учащийся производит удар, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток.

Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.

3. Удары битой способом сбоку.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар засчитывается, если мяч улетает в 4-5 зоны и не улетает за боковые линии.

4. Подача мяча в круг.

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см).

После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

5. Ловля высоколетящего мяча.

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

6. Бросок мяча в цель.

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

7. Переда мяча о стену.

Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

Примерные нормативы по технической подготовке

№	Показатели	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Удары битой способом сверху	6	5	9	8
2	Удары битой способом снизу	6	5	9	8
3	Удары битой способом сбоку	6	5	9	8
4	Подача мяча в круг	8	7	9	8
5	Ловля высоколетящего мяча	6	5	9	8
6	Бросок мяча в цель	6	5	9	8
7	Переда мяча о стену	18	15	25	20

Тактическая подготовка (нападение)

1. Приемы, позволяющие избежать осаливания.

Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок).

2. «Быстрый прорыв».

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4 человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.

3. «Растяжка».

Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.

4. Переосаливание.

Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять ответное осаливание.

Приемные нормативы по тактической подготовке (нападение)

№	Содержание требований	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону	6	5	9	8
2	Противодействие «быстрому прорыву»	5	4	7	6
3	Противодействие «растяжке»	6	5	9	8
4	Переосаливание	5	4	8	7

№	Содержание требований	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Приемы, позволяющие избежать осаливания	6	5	9	8
2	«Быстрый прорыв»	5	4	7	6
3	«Растяжка»	6	5	9	8
4	Переосаливание	5	4	8	7

Тактическая подготовка (защита)

1. Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону. Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежки. Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру.

2. Противодействие «быстрому прорыву». Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в

защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика).

3. Противодействие «растяжке».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).

Приемные нормативы по тактической подготовке (защита)

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для обучения учащихся в ДЮСШ на отделении русской лапты необходим следующий инвентарь и оборудование:

- ровная площадка, желательно с травяным покрытием. Размеры: максимальные 40 х 60 метров, минимальные 20 х 40 метров. Поле должно быть окружено свободной зоной до 10 метров по бокам, до 20 метров за линией кона и города;
- спортивный зал. Размеры 12 х 24 метра и более;
- разметка для игрового поля (в зависимости от размера площадки). для разметки используется меловая краска, киперная лента, белая веревка, гирлянда, сигнальная лента;
- биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу);
- мячи для большого тенниса (для каждого занимающегося);
- специальные учебные приспособления для обучения ударов битой по мячу (разные подставки, стойки, подвесные шнуры, мишени);
- гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат;
- спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи, эстафетные палки, гранаты, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанга, экспандеры, велосипеды, лыжи.

Для проведения официальных соревнований необходимо:

- 230 метров разметочного материала;
- флажки разметочные - 60 см - 6 штук;

- столик судейский - 1 шт.;
- флажки судейские - 2 шт.;
- секундомер - 2 шт.;
- протоколы соревнований (в зависимости от количества участвующих команд);
- табло для показа счета;
- скамейки для игроков - 4 шт.;
- спортивная форма (лосины для девушек) с номерами на груди и спине 10 комплектов.

IV. Организация и проведение соревнований по русской лапте

Соревнования любого масштаба должны проводиться празднично и красочно, на хорошо подготовленных площадках.

Любое соревнование дает большую возможность командам и отдельным спортсменам демонстрировать свое тактическое и техническое мастерство, показывать то новое, наиболее современное, чего они добились за период подготовки.

Успех в проведении соревнования основывается прежде всего на тщательной его подготовке:

- соревнования должны быть внесены в календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- создание организационного комитета по проведению соревнований;
- квалифицированная главная судейская бригада (главный судья, гл. секретарь, ст. судья, судья на линии, судья информатор, секретарь, судья хронометрист);
- подготовленная спортивная площадка;
- создание праздничной атмосферы (парад открытия и закрытия, награждение призеров и участников);
- единая спортивная форма (футболка с номером спереди и сзади, трусы с номером, гетры и бутсы);
- необходимо озвучить данное мероприятие в СМИ;

Положение о соревновании

Положение о соревновании – основной документ любых соревнований по русской лапте. Им руководствуются тренеры команд, игроки, судьи.

Положение о соревнованиях разрабатывают лица, отвечающие за их проведение.

В положении должно быть отражено:

1. Цели и задачи.
2. Место и сроки проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнования.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша и определение победителя.
6. Условия подачи и порядок рассмотрения протестов
7. Условия приема участников и судей.
8. Награждение команд и участников.
9. Сроки представления заявок, место и время заседания судейской коллегии.

Схема заявки на участие в соревнованиях

Заявка

на участие в первенстве России по русской лапте среди женских команд 1995-96 г.р. сборной команды города Пролетарска

№ п/п	Ф.И.О.	Год рожд.	Спорт. звание	Нагрудный номер	Домашний адрес	Паспортные данные	Виза врача
1	Иванова Ю.А.	1988	МС	8	ул. Мира 7-1	69 02 612340	

Директор ДЮСШ _____ М.Н.Комаров

Тренер-представитель _____ Костенко О.С.

К соревнованиям допущено _____ человек

Врач _____

Система розыгрыша

Схема составления календарных игр при проведении соревнований по круговой системе

для 3-4 команд

1 день	2 день	3 день
(1-4)	1 - 3	1 - 2
2 - 3	(4 - 2)	(3 - 4)

для 5-6 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
(1 - 6)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	(6 - 4)	5 - 6	4 - 2	(3 - 6)
3 - 4	2 - 3	(6 - 2)	(5 - 6)	4 - 5

для 7-8 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-4	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

Круговая система розыгрыша по Бергеру

Данная система розыгрыша удобна тем, что нет необходимости проводить дополнительную жеребьевку перед игрой или определять преимущество цвета игровой формы команды, так как она предусматривает чередование «гость-хозяин» в каждом туре.

для 3-4 команд

1 день	2 день	3 день
1-4	4-3	2-4
2-3	1-2	3-1

для 5-6 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

для 7-8 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

1-8	8-5	2-8	8-6	3-8	8-7	4-8
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Система с выбыванием

При системе с выбыванием команда прекращает соревнования после первого поражения. Перед проведением жеребьевки составляется таблица, в которую затем вносятся порядковые номера команд, а на ее основании готовится календарь игр.

Для формирования таблицы необходимо знать количество команд, участвующих в турнире, и сколько из них должно вступить в соревнование с первого тура.

$X = n \times (n - 2) \times 2$, где n – число участвующих команд, 2 – ближайшее кратное двум к общему числу участников.

Так при 11 участниках в предварительной части будут соревноваться 6 команд ($n = 11; 2 = 8$, тогда $(11 - 8) \times 2 = 6$). При этом существует правило: в первый день не играет одинаковое количество команд из верхней и нижней половины таблицы.

Достойным завершением любого соревнования по лапте должны стать парад закрытия соревнования и награждение победителей, после этого капитан команды-победительницы опускает флаг соревнований, и участники покидают спортивную площадку, где проходило соревнование.

Приложение

Переводные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Показатели	Этапы подготовки				
		НП	УТГ		СС	ВСМ
		1	2	3	4	5
1	Бег 60 метров (с)	10.0	9.6	8.5	8.0	7.8
2	Челночный бег 5х6 м (с)	10.0	9.0	8.0	7.5	7.4
3	Метание мяча б/тенниса (м)	35	40	45	50	55
4	Прыжок в длину с места (см)	180	220	240	250	260
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	12	14	16	18	20
6	Бег 1000 метров (мин. с)	4.00	3.40	3.10	3.00	2.55
7	Тест на точность в передачах мяча, раз	-	18	20	21	23
8	Удар сбоку «свеча»- 10 попыток, раз	-	-	5	6	8
9	Удар сбоку «дальний» - 10 попыток, раз	-	-	6	7	8
10	Удар сбоку на дальность полета мяча, м	-	-	-	50	60

Переводные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Показатели	Этапы подготовки				
		НП	УТГ		СС	ВСМ
		1	2	3	4	5
1	Бег 60 метров (с)	10.6	10.0	9.6	9.0	8.8
2	Челночный бег 5х6 м (с)	11.0	10.0	9.0	8.5	8.3
3	Метание мяча б/тенниса (м)	25	30	35	40	45
4	Прыжок в длину с места (см)	170	200	220	230	240
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	9	11	12	14	15
6	Бег 1000 метров (мин. с)	1.50	1.40	1.35	1.30	1.25
7	Тест на точность в передачах мяча, раз	-	18	20	21	23
8	Удар сбоку «свеча»- 10 попыток, раз	-	-	5	6	8
9	Удар сбоку «дальний» - 10 попыток, раз	-	-	6	7	8
10	Удар сбоку на дальность полета мяча, м	-	-	-	50	60