

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Примерные программы
спортивной подготовки для
детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских
школ олимпийского резерва

РУССКАЯ ЛАПТА

ПРОГРАММА

*Допущено Государственным комитетом
Российской Федерации
по физической культуре и спорту*

Москва
«Советский спорт»
2004

УДК 796/799
ББК 75.727
P88

Программа подготовлена Башкирским государственным педагогическим университетом

Рекомендована Федерацией русской лапты России

Авторы-составители:

А.Ю. Костарев, канд. пед. наук, доцент

Р.М. Валиахметов, канд. пед. наук, профессор

Л.Г. Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Рецензент

В.В. Ивочкин, канд. пед. наук, старший научный сотрудник отдела теории и методики детского юношеского спорта ВНИИФК

P88 **Русская лапта:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
ISBN 5-85009-918-2

УДК 769/799
ББК 75.727

ISBN 5-85009-918-2

© Государственный комитет
Российской Федерации
по физической культуре и спорту, 2004
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2004

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва квалифицированных игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Деятельность ДЮСШ подразделяется на этапы:

- спортивно-оздоровительный (весь период);
- начальной подготовки (3 года);
- учебно-тренировочный (4 года);
- спортивного совершенствования (3 года);
- высшего спортивного мастерства.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Детско-юношеская спортивная школа по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств;
- подготовку спортсменов высокой квалификации для сборных молодежных и юношеских команд республик, районов, областей;
- подготовку спортивных судей по русской лапте.

Основной показатель работы спортивных школ по русской лапте – выполнение программных требований как по истечении каждого года, так и по окончании обучения на этапах подготовки.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

I

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными спортсменами по русской лапте на всех этапах подготовки определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков, возрастными особенностями.

Подготовка юных спортсменов – предусматривает этапы:

– начальной подготовки (3 года обучения) – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учетом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля;

– учебно-тренировочный (4 года обучения) освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);

– спортивного совершенствования (3 года обучения) – повышение уровня технико-тактического мастерства игроков в русскую лапту, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов; участие спортсменов в различных всероссийских соревнованиях.

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей вынос-

ливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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 уровня физической и функциональной подготовленности.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки игроков в лапту.

Комплектование занимающихся на различных этапах подготовки, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки представлены в табл. 1.

Таблица 1

Тренировочные режимы и количество занимающихся на каждом этапе подготовки

Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год (52 недели)
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Первый	15	6	312
Второй	15	6	312
Третий	14	9	468
<i>Учебно-тренировочный этап</i>			
Первый	13	12	624
Второй	12	12	624
Третий	12	16	832
Четвертый	10	18	936
<i>Этап спортивного совершенствования</i>			
Первый	8	24	1248
Второй	8	24	1248
Третий	8	28	1456

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения (табл. 2) осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Схема учебного плана по годам обучения

№ п/п	Наименование	Этапы									
		Начальной подготовки, год			Учебно-тренировочный, год				Спортивного совершенствования, год		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка	8	8	14	14	16	18	20	22	22	22
2.	Общая физическая подготовка	86	86	122	98	98	116	122	138	138	158
3.	Специальная физическая подготовка	55	55	86	102	100	118	134	158	158	186
4.	Техническая подготовка	72	72	96	130	130	140	160	188	188	250
5.	Тактическая подготовка	37	37	58	76	76	124	144	222	222	256
6.	Интегральная подготовка	26	26	44	74	74	118	148	240	240	284
7.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	10	10	16	20	24	24	26
8.	Кол-во игр	14	14	32	38	38	46	52	70	70	76
9.	Экзамены и контрольные испытания	14	14	16	20	20	22	22	30	30	32
10.	Восстановительные мероприятия	–	–	–	62	62	114	114	156	156	166
11.	Общее кол-во часов	312	312	468	624	624	832	936	1248	1248	1456

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки игроков в лапту высокого класса для команд высших разрядов.

III ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 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 этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание уделяется 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.

На этапе начальной подготовки в 1-й и 2-й годы обучения периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия приобретает необходимый соревновательный опыт.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года обучения по 4-й вводится периодизация годичного цикла по вопросам технико-тактической и физической подготовки. Программный материал должен быть распределен так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала применения приемов в условиях соревнований.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической и др.).

В конечном счете при построении тренировочных заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в лапте. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторений, содержание упражнений должны в той, или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам действий игроков в защите и нападении двух соперничающих команд.

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 поединков.

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

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.

3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе 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 тренировок:

- 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.

3.1.1. ПОСТРОЕНИЕ СЕМИДНЕВНЫХ ЦИКЛОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

За основу планирования на этапе начальной подготовки взят семидневный цикл. При этом он не обязательно должен совпадать с циклом недели «понедельник – воскресенье». Основные построения в таком микроцикле: в первые два года тренировочные дни чередуются с днями активного отдыха, а далее – два тренировочных дня и два дня отдыха. Существенное значение приобретает распределение вида подготовки по семидневному циклам, на основании чего затем осуществляется поурочное распределение материала.

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

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

Приведем примерное содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки. Номера занятий указаны в соответствии с поурочной программой.

Занятие 5. Однонаправленное, по физической подготовке (1-й год обучения).

Задачи:

- I. Развитие скоростных качеств.
- II. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: набивные, футбольные, теннисные мячи.

Продолжительность – 90 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.
2. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжимание пальцев в кулак (2 мин).
3. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами (2 мин).
4. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями: ходьба, бег, скрестные шаги (2 мин).
5. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед (2 мин).
6. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. (2 мин).
7. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук (2 мин).
8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног (2 мин).
9. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д. (2 мин).

Основная часть – 65 мин.

I. Развитие скоростных качеств.

1. По зрительному сигналу бег 10–15 м из различных исходных положений: стоя, сидя – лицом и спиной к стартовой линии, лежа – головой и ногами к стартовой линии (8 мин).
2. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. (4 мин).
3. Челночный бег 20–30 м, отрезки 5–10 м, 3–4 серии (8 мин).
4. То же с двумя набивными мячами (2 кг) в руках, 2 серии (4 мин).
5. Игра «День и ночь». Две команды (одна «День», другая «Ночь»)

выстраиваются в две шеренги у линии кона (дома) на расстоянии 2–3 м одна от другой. Тренер называет одну или другую команду, игроки названной команды стараются догнать и осалить игроков другой команды, которые убегают за контрольную линию. Игра усложняется тем, что сигналы подают зрительные, противники стоят друг к другу спиной, сидят, лежат и т. п. Подсчитывается количество осаленных игроков (6 мин).

6. Игра «Вызовов». Две команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 12–15 м. Игрок одной команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед одну руку. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего касания убегают, а «вызванный» игрок стремится его догнать. Если догнал, вызывающий идет к нему в «плен», если не догнал – сам идет в «плен». Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет в «плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает в «плен», его «пленный» освобождается и снова принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая в «плен» всю команду противника (8 мин).

II. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. В парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы, из положения наклона вперед бросок назад через голову на дальность, соревнования (8 мин).
2. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?» (6 мин).
3. Многократные прыжки в длину с места (2 мин).
4. Многоскоки на правой, левой ноге (2 мин).
5. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге – далеко-высокие (2 мин).
6. Игра «Катающаяся мишень». Занимающихся делят на две команды, которые располагаются за линиями в 2 м от лицевых линий. В центре устанавливается футбольный мяч, в руках играющих теннисные мячи. По сигналу тренера игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить футбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку (очко). Разыгрывается 5–10 очков (7 мин).

Заключительная часть – 5 мин.

Ходьба спокойная, упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия.

Занятие 173. Комбинированное, по технической и тактической подготовке (2-й год обучения).

Задачи:

- I. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

II. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

Инвентарь: набивные и теннисные мячи, плоские и круглые биты.

Продолжительность – 90 мин.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Ходьба обычная по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе (2 мин).

3. Бег вдоль границ площадки (6 мин).

4. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке (6 мин).

5. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед (3 мин).

6. Игра «Лови мяч». Две-три команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии от колонн начерчены круги. По сигналу первые игроки команд с набивным мячом бегут в круг, поворачиваются к колонне и бросают мяч вторым игрокам, а сами бегут в колонну и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая упражнение; первый игрок, поймав мяч от последнего, поднимает его вверх (6 мин).

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча.

1. В парах на расстоянии 8–10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении (4 мин).

2. В парах. Первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги (4 мин).

3. В парах. Ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8–10 м (4 мин).

4. То же на расстоянии 15–20 м (4 мин).

5. Построение во встречных колоннах по 4–6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи ученики могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны (6 мин).

6. Построение во встречных колоннах по 4–6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость (4 мин).

II. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку».

1. Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях (3 мин).

2. Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой (3 мин).

3. То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1–1,5 м мячу (4 мин).

4. Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м (6 мин).

5. То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую (6 мин).

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

1. В парах на расстоянии 18–20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния (4 мин).

2. Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются (4 мин).

3. Построения в кругах по 5–7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной) (4 мин).

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнение на внимание. Подведение итогов.

3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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, учебно-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 в 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 спортивных школ – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

3.2.1. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ

Микроциклы – ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле – два. Микроциклы составляют основную структурную единицу учебно-тренировочного процесса.

На данном этапе преимущественно используют семидневные циклы с построением (2:1)+(2:2) – два тренировочных дня и день отдыха, потом два тренировочных дня и два дня отдыха; (2:1)+(1:1)+(1:1); (2:1)+(3:1) и 6:1.

Приведем модельные семидневные циклы, различные по своей направленности (табл. 3–7).

Таблица 3

Примерный семидневный микроцикл второго года обучения (43-я неделя)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	211	Развитие быстроты. Беговые упражнения. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. Совершенствование навыка удара по мячу способом «свеча»	135	Большая
Второй	212	Развитие прыгучести. Совершенствование навыка ловли мяча двумя руками в прыжке	90	Умеренная
Третий		Активный отдых		
Четвертый	213	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование навыка передачи мяча с поворотом, с кувырком, правой и левой руками	90	Умеренная
Пятый	214	Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения подачи мяча в круг подачи. Совершенствование навыка ловли мяча, летящего справа и слева. Совершенствование командных тактических действий в защите. Расположение игроков при ударах нападающих, выполняемых различными способами	135	Максимальная
Шестой	215	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Игра бьющих способом «сбоку» в игровой обстановке	90	Умеренная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 4

Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (9-я неделя подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	41	Развитие скоростных качеств. Изучение бега с изменением направления. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш 2-х очков при перебежке с линии кона	135	Умеренная
Второй	42	Развитие быстроты перемещений. Изучение приема ловли мяча, летящего «свечой» (одной рукой и двумя).	135	Большая

Продолжение табл. 4

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
		Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействия игроков ближних зон с игроками дальних зон через центрального защитника	135	Большая
Третий		Активный отдых		
Четвертый	43	Изучение передачи мяча на окрик, передачи мяча сверху, сбоку и обратно рукой. Изучение групповых тактических действий в нападении. Удары в правую зону, убегая в левую зону	135	Субмаксимальная
Пятый	44	Совершенствование осаливания игрока, делающего кувырок, бегущего на скорости. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействия игроков правых зон (дальнего, ближнего) с подающим и центральным защитниками	135	Большая
Шестой	45	Учебно-тренировочная или товарищеская игра	90	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 5

**Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения
(20-я неделя соревновательного периода)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	96	Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения обманным ударом способом «сверху». Изучение способов удара битой - кистевой, локтевой, плечевой. Изучение группового (вдвоем) розыгрыша очков в нападении	135	Умеренная
Второй	97	Совершенствование навыков, приемов, позволяющих избежать осаливание, – прыжок, кувырок, падение, проскальзывание. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Удар способом	135	Большая

Окончание табл. 5

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
		«сверху» в правую зону, убегая в левую зону. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места и способы ловли мяча при ударах нападающих	135	Большая
Третий		Активный отдых		
Четвертый	98	Инструкторская практика. Приобретение навыков проведения комплексов упражнений различной направленности по физической и технической подготовкам	135	Умеренная
Пятый	99	Развитие прыгучести и быстроты перемещений. Совершенствование навыков ловли мяча, летящего на разной высоте, катящегося, прыгающего по площадке. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие подающего, центрального защитника, правого и левого дальних защитников	135	Субмаксимальная
Шестой	100	Товарищеская игра	90	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 6

**Примерный семидневный микроцикл четвертого года обучения
(21-я неделя соревновательного периода)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	141	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Выбор способа удара битой в зависимости от игровой ситуации. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Передача мяча на различные расстояния, в разные стороны	90	Незначительная
	142	Учебно-тренировочная игра	90	Максимальная
Второй	143	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие защитников ближней зоны при	90	Большая

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
		ударах способом «свеча». Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие защитников дальней зоны при ударах способом «сбоку»	90	Большая
Третий		Активный отдых		
Четвертый	145	Совершенствование навыка удара способом «сбоку» в левую и правую дальние зоны. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков дальней зоны, центрального и правого ближнего защитников при ударах способом «сбоку»	135	Большая
Пятый	146	Чередование способов ударов при различных ситуациях (по заданию), совершенствование навыка ловли мяча, летящего вправо и влево от защитника	90	Незначительная
	147	Контрольная игра	90	Максимальная
Шестой	148	Приобретение навыка проведения комплекса упражнений по физической подготовке. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Расположение игроков защиты при ударах нападающих способом «сверху»	135	Умеренная
Седьмой		Активный отдых		

Таблица 7

**Примерный семидневный микроцикл четвертого года обучения
(41-я неделя подготовительного периода)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	316	Контрольные испытания по физической подготовке	90	Умеренная
	317	Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях. Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении	135	Большая
Второй	318	Развитие выносливости. Совершенствование навыка бега с изменением направления и последующим приемом, позволяющим избежать осаливания	90	Большая

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Третий		Активный отдых		
Четвертый	319	Совершенствование навыка стабильной ловли мяча, летящего прямо в защитника. Совершенствование навыка ударов по мячу различными способами («сверху», «свеча», «сбоку»). Совершенствование навыка обманных ударов по мячу	135	Большая
Пятый	320	Контрольные испытания по технической подготовке	90	Умеренная
	321	Совершенствование навыка осаливания перебежчика в 5-й зоне. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, взаимодействие перебежчиков с бьющим. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие перебежчиков, бегущих с линии дома, с линии кона		
Шестой	322	Учебно-тренировочная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

3.2.2. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия с юными игроками в лапту различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки игрока в лапту с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры в русской лапте, игровых тренировок.

В основе деления занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Приводим примерные (модельные) тренировочные занятия. В моделях, которые входят в конкретные семидневные циклы той или иной

недели, показана полная структура отдельных занятий. Они подобраны так, чтобы дать тренеру представление о структуре основных видов занятий различной направленности.

Занятие 215 (см. табл. 3). Однонаправленное, по тактической подготовке.

Задачи:

I. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в движении.

II. Совершенствование навыка командных тактических действий в нападении.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Продолжительность – 90 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Ходьба обычная, спортивная ходьба, бег – 6 мин.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног – стоя и сидя – 6 мин.

4. Встречная передача теннисного мяча с переходом из колонны в колонну (два игрока против двух) – 4 мин.

5. Челночный бег 4х20 м – 2 мин.

Основная часть – 65 мин.

I. Совершенствование навыка ловли и передачи мяча в движении.

1. Построение в две колонны по одному с интервалом в 5–6 м. Головной игрок одной из колонн передает мяч выбегающему игроку из другой колонны и сам делает рывок вперед. Поймав мяч, занимающийся делает 5–6 шагов и передает мяч обратно партнеру и тоже делает рывок. Ловля осуществляется то одной, то другой рукой (4 мин).

2. Передача мяча способом «снизу» во встречных колоннах с переходом из колонны в колонну. Расстояние 4–5 м (4 мин).

3. То же, но с одной стороны передача мяча из-за головы, с другой – передача мяча способом «сбоку» (4 мин).

4. Игроки выстраиваются в колонну по три (интервал 2–3 м), у линии дома. У головного средней колонны мяч. Игрок средней колонны передает мяч игроку, бегущему слева; тот в движении ловит мяч и передает его игроку из правой колонны, который после ловли переходит в конец левой колонны; головной левой становится последним в средней колонне, а головной средней – последним в правой колонне (6 мин).

5. В тройках. Расстояние между игроками 6–8 м. Первый игрок показывает рукой в сторону, в которую собирается бежать, и начинает движение. Второй игрок с мячом выполняет передачу на ход партне-

ру. Поймав мяч в движении, второй игрок выполняет передачу на ход третьему и т. д. (6 мин).

6. Пять игроков стоят в расстановке. Перебежчик, стоя за линией дома, метает мяч вверх и начинает перебежку. Защитники ближней зоны стараются поймать мяч, передать его центральному защитнику, тот в свою очередь передает мяч игрокам дальней зоны, которые стараются осалить перебежчика (8 мин).

II. Совершенствование навыков командных тактических действий в нападении.

1. Розыгрыш очков при ситуации, когда у нападающих остается один игрок, имеющий право на удар. Бьющий – в площади подающего, пятеро – в пригороде. При ударе бьющего все игроки бегут к линии кона и сразу возвращаются к линии дома, стараясь набрать как можно больше очков (13 мин).

2. Учебная игра. Мини-лапта. Все нападающие выполняют удары только способом «сверху» (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин.

Упражнение на расслабление. Подведение итогов занятия.

Занятие 99 (см. табл. 5). Комбинирование по технической и тактической подготовкам.

Задачи:

I. Совершенствование навыка ловли мяча.

II. Совершенствование навыков взаимодействия в групповых тактических действиях в защите.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, резиновые амортизаторы.

Продолжительность – 135 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Ходьба обычная, в приседе с одновременными движениями руками (2 мин).

3. Бег с остановками и изменением направления вперед-вправо, вперед-влево. Ускорение во время бега в определенных границах площадки (2 мин).

4. «Салки». Передвигаться приставными шагами в низкой стойке, прыжками на обеих ногах в приседе, прыжками на одной ноге – по заданию (4 мин).

5. В парах. Один партнер с мячом. Игрок без мяча начинает убежать от партнера, не забегая за игровую площадку. Игрок с мячом должен загнать партнера в угол и осалить (2 мин).

6. Упражнения с резиновыми амортизаторами (6 мин):

а) из различных исходных положений, руки вперед или вверх, разведение прямых рук в стороны;

б) одна рука внизу, другая согнута у плеча, амортизатор за спиной, разгибание руки вверх (правой и левой);

в) стоя на амортизаторе, руки внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

7. Подскоки поочередно на правой и левой ногах, свободная нога вперед, назад, в сторону. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону. То же со сменой ног после трех подскоков (2 мин).

Основная часть – 110 мин.

I. Совершенствование навыка ловли мяча.

1. В парах. Партнер выполняет бросок мяча в площадку, второй ловит этот мяч (6 мин).

2. Перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 8–10 м. Занимающиеся ловят такой мяч, встав на одно колено, руки соприкасаются мизинцами, чуть касаясь площадки. При соприкосновении с мячом пальцы обхватывают его (6 мин).

3. В парах. Один игрок бросает мяч как можно выше вверх, другой следит за его траекторией и смещается к возможному падению мяча, стараясь поймать его двумя руками. Затем партнеры меняются ролями (6 мин).

4. Построение во встречных колоннах по 4–6 человек. Передача на месте по 2–3 раза подряд с уходом в конец своей колонны. Ловля мяча сочетается с уступающим движением рук и является началом передачи (8 мин).

II. Совершенствование навыков взаимодействия в групповых тактических действиях в защите.

1. В парах. Расстояние 6–8 м. Один игрок чередует передачи: одну в метре от себя, вторую – на 6–8 м. Партнер должен правильно поймать мяч. Потом партнеры меняются ролями (8 мин).

2. То же, но игрок, получив мяч, бросает партнеру его то за голову, то в метре от него (4 мин).

3. Построение в колонны по квадрату. Передача мяча с места различными способами по заданию тренера (сверху, сбоку, снизу, обратно рукой). Занимающийся выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую предает мяч (20 мин).

4. Построение в квадратах. Передача мяча с места различными способами. Защитники передают мяч по диагонали друг другу. За это время перебежчик должен пробежать расстояние 50 м. Перебежчик заканчивает бег вблизи одного из защитников, который должен поймать мяч постараться осалить нападающего (22 мин).

5. Учебная игра с заданиями – 30 мин:

а) удары по мячу только способом «сбоку»;

б) перебежчики бегут только парами;

в) при осаливании перебежчика защитникам нужно сделать 3–4 передачи между собой.

Заключительная часть – 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Занятие 317 (см. табл. 7). Целостно-игровое, по интегральной подготовке.

Задачи:

I. Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях.

II. Совершенствование навыков переключения в технико-тактических действиях в нападении и защите.

Продолжительность – 135 мин.

Подготовительная часть – 30 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Ходьба обыкновенная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы с движениями рук: из положения руки вверх – круг правой вправо, левой вправо. То же в другую сторону, одновременно двумя вправо, влево (2 мин).

3. Бег лицом, боком, спиной вперед с движениями рук, как в упр. 1 (2 мин).

4. Прыжки с продвижением вперед: два на правой ноге и два круга левой рукой влево, два на левой и два круга правой рукой вправо, четыре на обеих ногах и круги двумя руками влево. То же, но круги вправо, начинать с левой ноги и правой руки (2 мин).

5. Во время бега в колонне – смена способа перемещения в ответ на сигнал тренера: руки вверх – приставные шаги боком вперед, руки в стороны – приставные шаги спиной вперед, руки опущены – ускорение по ходу движения, руки на пояс – ускорение в обратном направлении, после остановки и поворота на 180° (2 мин).

6. Три занимающихся стоят за линией кона и следят за тренером, стоящим за линией кона: в ответ на различные сигналы руками соответственно заданию, имитация различных способов ударов по мячу, бег вправо – влево, разворот после бега, падение на площадку (6 мин).

7. Самостоятельно общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног из числа изученных ранее (6 мин).

8. В тройках. Два партнера располагаются на расстоянии 8–10 м друг от друга и бросают мяч в третьего, который встает между ними. Задача третьего – увернуться от мяча (упасть, подпрыгнуть, пригнуться) (4 мин).

9. Эстафета. Задание: от линии дома до линии кона – бег, остановка, поворот кругом и бег до контрольной линии, остановка, поворот, перемещение скрестными шагами левым боком вперед до линии дома,

после этого – бег до контрольной линии и обратно к линии дома, на этом отрезке выполнить поворот на 360° во время бега (6 мин).

Основная часть – 100 мин.

1. Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях.

1. В парах. Один игрок бросает мяч в партнера с 1 м, разворачивается и убегает в обратном направлении. Партнер подбирает брошенный в него мяч и старается попасть в спину убегающему игроку (8 мин).

2. Игроки стоят парами на расстоянии 10 м друг от друга. Посередине находится мяч. По сигналу учителя игроки стремятся завладеть мячом. Кто первый завладеет мячом, должен бросить в игрока, не сумевшего завладеть мячом; тот производит обратное осаливание, и так, пока кто-то не промахнется или не убежит за линию дома или кона (10 мин).

3. В парах. Игроки располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга. Один игрок с мячом стоит лицом, другой – спиной. Игрок с мячом бросает мяч в спину партнеру и убегает, партнер должен развернуться, поймать мяч и сделать обратное осаливание (10 мин).

II. Совершенствование навыков переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

1. В парах. По сигналу игрок без мяча убегает по прямой, игрок с мячом его догоняет, сократив расстояние до 1–2 м, осаливает мячом, разворачивается и убегает в противоположную сторону. Осаленный игрок должен поднять мяч и постараться догнать партнера или бросить в него мяч (8 мин).

2. Две команды располагаются на игровом поле. Одна команда передает мяч друг другу, при этом, делая только два шага, старается осалить одного из игроков другой команды. Игроки другой команды убегают от соперников. После того как будет осален один из убегающих игроков, команды меняются ролями. Команды могут также меняться ролями по команде тренера. По команде «Защита» игроки с мячом передают друг другу мяч. По команде «Нападение» игроки бросают мяч на площадку и убегают от соперников (16 мин).

3. Две команды в расстановке. Команда в нападении производит удары по мячу. После команды тренера «Защита», где бы не находился мяч, игроки нападения берут мяч в руки и стараются осалить защитников. Команда защиты убегает за линию дома или кона и начинает игру в нападении (18 мин).

4. Учебная игра. Задание: осуществлять эффективный переход от защиты к нападению и от нападения к защите в игре (30 мин).

Заключительная часть – 5 мин. Подведение итогов занятия.

3.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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. Задачи учебно-тренировочной работы подчинены основной цели системы многолетней подготовки резервов в русской лапте – подготовке спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием духовных и физических сил.

Задачи на этапе: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке; приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по русской лапте; получение звания инструктора-преподавателя и судьи по спорту выполнение нормативов I и II спортивных разрядов и специальных нормативов включение в тренировочный состав команды высших разрядов. По своему характеру, средствам, методам и организации занятий на этом этапе отражает характер работы в командах игроков в лапту высших разрядов.

Программный материал первого года обучения на этапе спортивного совершенствования включает наиболее специфические технические приемы и тактические действия, овладение которыми позволит проводить тренировочную работу с учетом индивидуализации технико-тактического арсенала на основе игровых амплуа спортсменов. В учебно-тренировочном процессе рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие игровые ситуации, создающие экстремальные условия, что позволит игрокам в лапту оптимально реализовать технико-тактический арсенал в игровой и соревновательной деятельности.

Ко второму и третьему году обучения подготовленность занимающихся достигает такого уровня, что работа с ними строится по режиму, близкому к режиму подготовки команд мастеров. Особое внимание обращается на умение игроков в лапту полностью реализовать в игре и на соревнованиях достигнутый уровень двигательного потенциала и технико-тактического мастерства.

3.3.1. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ

На этапе спортивного совершенствования микроциклы строятся таким образом: 6:1; 5:1; 4:1; 3:1; 2:1. (первая цифра – тренировочные дни, вторая – день отдыха).

Для учащихся 1-го и 2-го годов обучения (табл. 8, 9) приводятся модельные семидневные тренировочные микроциклы с соответствующей направленностью занятий, построенные на основе поурочной программы.

Таблица 8

**Модельный семидневный микроцикл
(1-й год, 4-я неделя подготовительного периода)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	1	Контрольные испытания по физической подготовке	90	Большая
	2	Совершенствование техники нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	90	Умеренная
Второй	3	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости	135	Субмаксимальная
	4	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	135	Незначительная
Третий		Активный отдых		
Четвертый	5	Контрольные испытания по технической подготовке	135	Незначительная
	6	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости	90	Умеренная
Пятый	7	Совершенствование техники нападения. Обманные удары битой по мячу, перебежка	90	Субмаксимальная
	8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	135	Большая
Шестой	9	Развитие специальных физических качеств (быстрота). Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	180	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 9

**Примерный семидневный микроцикл
(2-й год, 39-я неделя подготовительного периода)**

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	1	Совершенствование подачи мяча. Совершенствование различных ранее изученных способов удара битой по мячу	90	Умеренная
	2	Совершенствование способов перемещения нападающих с приемами, позволяющими избежать осаливания. Совершенствование осаливания игрока, бегущего на большой скорости. Изучение системы игры 2–2–2 (два бьющих удара «сверху», два «свечой», два «сбоку»)	180	Субмаксимальная
Второй	3	Совершенствование способов перемещения в сочетании с приемами игры в защите. Совершенствование изученных ударов по мячу	90	Умеренная
	4	Совершенствование приемов ловли мяча одной рукой. Изучение командных тактических действий в защите	135	Большая
Третий	5	Совершенствование передачи мяча одной рукой. Совершенствование системы игры в защите с двумя крайними защитниками	90	Незначительная
	6	Совершенствование различных ранее изученных ударов по мячу. Изучение чередования системы игры в защите, при различных способах ударов по мячу нападающих	180	Максимальная
Четвертый	7	Совершенствование сочетания способов перемещения с приемами игры в защите и нападении. Совершенствование навыка осаливания перебежчика.	90	Умеренная
		Совершенствование навыка ловли мяча в нападении и броске		
	8	Совершенствование навыков игры в нападении при системе 2–2–2: два бьющих способом «сверху», два «свечой», два – «сбоку». Совершенствование навыков игры в защите при системе 1–2–1–2: (подающий (1) – игрок ближней зоны (2) – центральный защитник (1) – игрок дальней зоны (2))	135	Большая

Окончание табл. 9

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Пятый	9	Совершенствование системы игры с бьющими только способом «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча	90	Умеренная
	10	Совершенствование различных ранее изученных приемов, позволяющих избежать осаливания. Изучение чередования систем игры в нападении и вариантов применения групповых действий перебежчиков	135	Субмаксимальная
Шестой	11	Совершенствование навыков бега с изменением направления движения. Совершенствование системы игры с четырьмя бьющими способами удара «сбоку». Совершенствование игры в защите через центрального защитника	135	Большая
Седьмой		Активный отдых. Баня		

3.3.2. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Положения тренировочных занятий, которые приводились на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, справедливы и на этапе спортивного совершенствования.

Приводимые примерные тренировочные занятия, конечно, не исчерпывают в полной мере всего их разнообразия. Их выбор, компоновка в микроцикле и т. д. во многом диктуется уровнем подготовленности юных спортсменов, задачами данного этапа годичного цикла и др.

Занятие 3 (см. табл. 8). Однонаправленное, по физической подготовке.

Задачи:

I. Развитие скоростных качеств.

II. Развитие силовых качеств.

III. Развитие скоростно-силовых качеств.

IV. Развитие скоростной и силовой выносливости.

Инвентарь: набивные, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, гантели, мешки с песком, резиновые амортизаторы, гири, гимнастические скамейки, наклонная доска.

Продолжительность – 135 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Передвижения различными способами в сочетании с различными движениями руками (2 мин).

3. Передвижения различными способами с ускорениями в пределах границ игровой площадки, остановками и имитациями приемов игры (2 мин).

4. Общеразвивающие упражнения (8 мин):

а) для мышц рук, туловища, ног (круговые движения, наклоны, приседания);

б) стоя лицом друг к другу и держась за руки – одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево);

в) стоя рядом, руки положить на плечи друг другу – махи ногой вперед и назад;

г) сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки, – попеременное и одновременное разгибание ног с взаимным сопротивлением;

д) один из занимающихся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает ему сопротивление;

е) один из занимающихся лежит лицом вниз (вверх) попеременно сгибает и разгибает ноги, другой оказывает сопротивление, удерживая его руками за голеностопные суставы;

ж) один из занимающихся из положения приседа выпрямляет ноги, другой, нажимая на плечи, оказывает ему сопротивление.

5. Подскоки на месте на правой, левой и обеих ногах с поворотом на 180° и 360° (2 мин).

6. Эстафета (6 мин). Старт из-за линии дома, на контрольной линии и линии кона лежат набивные мячи (по одному на линии): по сигналу пробежать до контрольной линии, взять набивной мяч, пробежать до линии кона, положить мяч, взять другой и пробежать до линии дома. При прохождении дистанции от линии дома до контрольной линии выполнить поворот на 360° (в одну и другую сторону).

Основная часть – 110 мин.

I. Развитие скоростных качеств.

1. Стартовый разбег в ответ на зрительный сигнал (на ложные не реагировать) 45–50 м из-за линии дома по три человека. Четыре забега (8 мин).

2. То же из положения сидя лицом и спиной по направлению бега, лежа (8 мин).

3. Три занимающихся образуют коридор. Расстояние между стоящими напротив 4 м и друг от друга по одной линии 3 м. Лицом все обращены в одну сторону, в руках у каждого набивной мяч. Из-за линии дома бежит игрок на максимальной скорости, ему бросают

набивные мячи, которые он быстро должен вернуть партнерам. В одну сторону он ловит слева от себя, в другую – справа. Занимающиеся идут потоком, через четыре круга меняются ролями. Две серии (8 мин).

4. Передача мяча в стену в течение 30 с, расстояние 2 м, 3 м, 5 м. Три серии (6 мин).

II. Развитие силовых качеств.

1. Приседание с отягощением (штанга, мешок с песком), вес для юношей – до 100% собственного веса, для девушек – до 80% собственного веса (6 мин).

2. Жим штанги лежа, вес 50 кг для юношей, 20 кг для девушек. Повторить 6–8 раз (6 мин).

3. На наклонной доске, ноги закреплены сверху, сгибание и разгибание туловища. Повторить 8–10 раз (6 мин).

III. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Броски набивного мяча (1 кг) и ловля во встречных колоннах на максимальной скорости, расстояние 4–6 м (2 мин).

2. В парах. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Замах начинается из положения мяча внизу перед собой, в конечном положении мяч касается спины. Важно добиться, чтобы бросковое движение начиналось до того, как будет достигнуто конечное положение в замахе, и осуществлялось с максимальной скоростью (6 мин).

3. То же, что упр. 2, но в прыжке (6 мин).

4. То же, но в прыжке с поворотом на 180° (6 мин).

5. С набивным мячом: бросок вверх в сторону, добежать до места приземления мяча и постараться его поймать. 10–12 бросков на максимальную высоту. Три серии (6 мин).

IV. Развитие скоростной и силовой выносливости.

1. Круговая тренировка (16 мин):

а) из положения лежа лицом вверх, руки закреплены – поднимание и опускание ног;

б) из положения лицом вниз на возвышении, ноги закреплены, туловище опущено – поднимание и опускание туловища (в руках гантели);

в) стоя в положении полуприседа на двух гимнастических скамейках – выпрыгивание вверх с гирей в руках у стенки (девушки – 16 кг, юноши – 32 кг);

г) работа с теннисным мячом на скорость; передача – ловля.

д) спрыгивания с высоты (девушки – 30 см, юноши – 40 см) с набивным мячом в руках (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг), темповой прыжок вверх и бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, в стену, ловля и т. д.

е) броски мяча вверх – в стороны (вправо, влево, вперед, назад) – ловля мяча и т. д.

Шесть занимающихся начинают выполнять задания по сигналу одновременно на всех «станциях», по сигналу смена «станций» (по кругу). Время работы на станции – 1 мин.

2. Игра в баскетбол с теннисным мячом на один щит 3х3. Упражнения на «станциях» и игра в баскетбол проходят одновременно. Затем группы меняются ролями. Если в группе больше 12 человек, соответственно вносятся коррективы.

3. Игра в гандбол с теннисным мячом, группа разбита на две команды (20 мин).

Заключительная часть – 5 мин. Упражнения на расслабление, на внимание. Подведение итогов.

Занятие 8 (см. табл. 9). Комбинированное, по технической и тактической подготовкам.

Задачи:

I. Совершенствование навыка ловли мяча в падении и броске.

II. Совершенствование навыка игры в нападении при системе 2–2–2: два бьющих способом «сверху», два бьющих способом «свеча» и два – способом «сбоку».

III. Совершенствование навыка игры в защите при системе 1–2–1–2: подающий (1) – игроки ближней зоны (2) – центральный защитник (1) – игроки дальней зоны (2).

Инвентарь: набивные, теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 25 мин.

1. Организационные вопросы – 2 мин.

2. Ходьба, бег обычный, с поворотом на 180° и 360° по зрительному сигналу (5 мин).

3. Самостоятельная разминка (5 мин).

4. Бег: ускорение с изменением направления движения и способы перемещения (в пределах игровой площадки). Занимающиеся разделены на пары (2 мин).

5. Прыжки (многоскоки) на одной и обеих ногах, с ноги на ногу – сериями (3 мин).

6. В парах. Броски и ловля набивного (1 кг) мяча (одной и двумя руками) с перемещением вдоль площадки. То же, только после броска сделать кувырок вперед (5 мин).

7. В парах. Передачи и ловля мяча в быстром темпе с перемещением (боком, спиной и лицом вперед). Три серии (5 мин).

Основная часть – 105 мин.

I. Совершенствование навыка ловли мяча в падении и броске.

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в левой руке. По команде тренера, они выполняют падение то на левый, то на правый бок (2 мин).

2. Стоя на коленях, учащиеся выполняют падение к мячу, расположенному сбоку (справа или слева). Захватив мяч рукой, занимающийся подтягивает его к груди (2 мин).

3. В парах. Один игрок бросает мяч в сторону от ловящего на различную высоту. Другой – ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении, потом игроки меняются местами (7 мин).

4. Игрок бросает мяч вверх (влево, вправо) в сторону от себя и после отскока мяча об площадку совершает за ним бросок (3 мин).

II. Совершенствование навыка игры в нападении при системе 2–2–2.

1. Игроки нападения стоят в расстановке. По очереди пробивают удары каждый своим способом на точность попадания мяча в цель. За каждое попадание – 1 очко. Два первых производят удары способом «сверху» в углы площадки, где чертятся квадраты 4 x 4 м. Двое вторых производят удары способом «свечой». От контрольной линии чертится еще одна линия на расстоянии 10 м. За каждое попадание в эту площадь – 1 очко. 5-й и 6-й номера производят удары способом «сбоку». Мяч должен улететь в 4-ю и 5-ю зоны (14 мин).

2. Игроки нападения по очереди производят удары. Каждый своим способом. После удачного удара нападающие совершают перебежку, после неудачного удара остаются за линией кона (14 мин).

III. Совершенствование навыков игры в защите при системе 1–2–1–2.

1. Защитники стоят в расстановке: 1 – подающий, 2 – игроки ближней зоны (правой, левой), 1 – центральный нападающий, 2 – игроки дальней зоны (правой, левой). Перебежчики по очереди бросают мяч в любые зоны рукой и начинают перебежку в зоны (в которые указывает тренер). Защитники ловят мяч и делают передачу в зону, в которую бежит перебежчик (12 мин).

2. Защитники в расстановке. Нападающие по очереди производят удары битой по мячу способами «свеча» и «сбоку». Пока мяч висит в воздухе, тренер называет номер зоны (например, 1). Защитники должны поймать мяч и выполнить передачу в зону, которую назвал тренер (11 мин).

3. Учебная игра. Задание: игроки защиты применяют расстановку 1–2–1–2, нападающие играют по схеме 2–2–2 (30 мин).

Заключительная часть – 5 мин. Медленный бег, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия.

IV

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

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

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

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты (частота, темп) в учебно-тренировочных занятиях.

Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами.

Задача таких упражнений – не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

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

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

4.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

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

Основное внимание на этом этапе должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наибо-

лее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

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

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

Известно, что для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30%, при этом используется метод сопряженных воздействий.

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

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

Общей физической и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% тренировочного времени.

4.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этот период двигательного развития характеризуется стабилизацией индивидуальной физической подготовленности юношей и девушек. У девушек в начале этого периода подготовки наблюдается увеличение жировой прослойки, изменение внешних форм тела, систолофизиологические и психологические изменения, часто нарушается переносимость тренировочных нагрузок, снижаются результаты, стабильность выступлений. У юношей такие наиболее сильные анатомофизиологические и психологические изменения происходят позже на

1–2 года. Тренеру необходимо учитывать возможные отклонения в развитии снижения результатов в начале этого этапа и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс, разъяснять и настраивать занимающихся на возможный временной застой спортивного мастерства.

Основная направленность в работе с детьми этого возраста – постоянное совершенствование физических возможностей. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа нужно осуществить следующее: расширить круг двигательных возможностей на основе широкого использования средств физической подготовки и совершенствовать специальную физическую подготовку.

Средствами физической подготовки на этапе спортивного совершенствования являются: специальные упражнения, разработанные применительно к русской лапте; широкий круг упражнений из других видов спорта, по своей структуре и характеру схожих с движениями в лапте; подвижные и спортивные игры, повышающие эмоциональность тренировочного процесса и одновременно развивающие необходимые игроку в лапту качества.

Большое место в этот период отводится игровой подготовке. В атлетической подготовке все больший удельный вес занимают упражнения, развивающие специальные физические качества. Продолжается работа над быстротой, гибкостью, ловкостью; особое внимание уделяется развитию силы и выносливости. Неправильное дозирование упражнений, направленных на развитие силы, неблагоприятно сказывается на росте костей и формировании всего тела. Нельзя часто прибегать к максимальным напряжениям. Методика проведения таких упражнений должна соответствовать методике выработки взрывной силы.

На данном этапе по-прежнему отдается предпочтение скоростным упражнениям. Упражнения на выносливость носят специфический характер, свойственный игровой деятельности: они выполняются с предельной быстротой, в условиях перемещений в течение продолжительного времени.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

5.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

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

5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. На учебно-тренировочном этапе 20% времени должно отводиться средствам технической подготовки. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо самым тщательным образом следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание следует уделять применению ее в сложных игровых условиях. Под особым контролем должно находиться развитие меткости (попадание битой по мячу), так как в дальнейшем добиться в этом значительных успехов труднее.

В центре внимания в это время так же должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации рабочей фазы.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения. При использовании этого метода тренер должен помнить, что доводить до автоматизации выполнения отдельных элементов не следует, – необходимо разучивать крупные связи, соединяя их в последующем в целое. В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

На всем протяжении учебно-тренировочного этапа тренер проводит специализированные тесты, контрольные соревнования по технической подготовке, специальные соревнования (2–4 раза в год) и анализирует их динамику, вносит коррективы в тренировочный процесс.

5.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основная направленность в работе с занимающимся на этом этапе – привитие стремления к постоянному совершенствованию технического мастерства. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа осуществляется расширение арсенала техники в процессе овладения новой техникой – сочетание различных приемов приспособления техники к индивидуальным особенностям, определенным функциям, выполняемым в команде.

На данном этапе в технической подготовке особое внимание сосредотачивается на овладении скоростной техникой.

Для совершенствования техники применяются самые разнообразные упражнения:

- многократное выполнение приемов или их комплексов в одних и тех же условиях для совершенствования двигательной структуры;
- выполнение приемов или их комплексов в изменяющихся условиях, где заранее обусловлена ситуация с интервалами отдыха;
- то же, но ситуация меняется внезапно;
- обеспечение наиболее эффективного решения при возрастающем противодействии;
- выполнение приемов и взаимодействий при различных функциональных и психологических состояниях.

5.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

5.4.1. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

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

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

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

на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

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

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

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или 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 попал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

5.4.2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.). Перевороты из разных положений: сальто вперед и назад в группировке. Упражнения по 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 м. Бег – 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегающий 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.

VI

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры.

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

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Изучение командных действий начинается на этапе начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде – на учебно-тренировочном этапе.

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

6.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этот этап подготовки юных игроков в лапту характеризуется начальным обучением тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мыш-

ления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

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

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

6.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

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

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

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

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. Достигается это двумя путями.

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

Во-вторых, игрок в лапту должен научиться оценивать расположение игроков на площадке и вне ее, положения и направления полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрать наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

6.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной направленностью тактической подготовки на этом этапе являются: установление рациональной последовательности, изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности, изучение технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Задачи тактической подготовки:

- воспитание способности к быстрому овладению тактическими взаимодействиями в небольших группах и в команде;
- воспитание умения проявлять их в зависимости от избранной системы ведения игры и ее вариантов;
- развитие инициативы в процессе реализации общего тактического плана;
- совершенствование тактических умений с учетом игровых функций игрока в лапту;
- умение быстро переходить от защиты к нападению и от нападения к защите;
- умение эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, внешние условия).

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двухсторонняя игра, теория тактики лапты, кроме того – подготовленные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т. д., упраж-

нения по технике (совершенствующие степень надежности и гибкости навыков).

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

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования распределяется таким образом: с общим увеличением часов значительно увеличивается объем тактической подготовки.

6.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

6.4.1. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

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

Действия защитника:

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

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

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

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды:

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

6.4.2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

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

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

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

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

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

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

VII

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 стремлении 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 подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

7.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

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

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий игрока в лапту и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

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

Второй и третий года обучения на этапе начальной подготовки являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов. На третий год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовки.

Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

7.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовок. Таким образом, основной задачей подготовки на данном этапе является приобщение детей к спортивной деятельности. Этот этап является самым важным с точки зрения подготовки будущего мастера лапты, так как предпосылки, создаваемые возрастано-половым развитием, представляют широкие возможности для формирования двигательных навыков и умений, проявления индивидуальных наклонностей и способностей.

Эффективность любого двигательного действия зависит от уровня определенных физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приемов (вторая ступень), а технические приемы, в свою очередь, через тактические действия (третья ступень). Понятно, что, чем шире и современнее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал; а чем шире арсенал техники и совершеннее, тем больше возможностей реализовать в игре тактический потенциал.

В арсенале игроков в лапту соревновательных действий (приемов) много, и их надо выполнить многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько, поэтому очень важно добиться, чтобы все, что изучает спортсмен, он мог реализовать

в игровых действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. п.

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

Взаимосвязь физической и технической подготовок достигается, во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

7.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На этапе спортивного совершенствования главным методом интегральной подготовки является метод сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по лапте.

Важнейшее значение на этом этапе имеет достижение единства технической и тактической подготовок. Чем совершеннее техника, тем больше у игроков в лапту возможностей реализовать физические способности. Чем совершеннее техническая подготовленность и богаче тактический арсенал, тем большими возможностями располагают спортсмен и команда в целом для максимальной реализации технической подготовленности.

Единство тактической и технической подготовок достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Метод сопряженных воздействий способствует взаимосвязи нескольких видов подготовки.

Взаимосвязь всех основных видов подготовки осуществляется следующим образом. Первоначально решают задачи, специфические для каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи – содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и тактическая, физическая

и техническая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования распределяется так: с общим увеличением часов значительно увеличивается объем интегральной подготовки.

7.4. СРЕДСТВА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С позиции задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь ступеней подготовки.

Ведущие средства интегральной подготовки – упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

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 це-

лом 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 календарных.

VIII

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Таблица 10

Примерный учебный план теоретической подготовки

№ п/п	Основные темы занятий	Этапы									
		начальной подготовки, год			учебно-тренировочный, год				спортивного совершен, год		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	Социальное значение спорта	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2
6.	Правила игры в русскую лапту	2	1	2	1	1	1	2	1	–	–
7.	Оборудование и инвентарь	1	1	2	1	1	1	1	1	–	–
8.	Состояние и развитие лапты	–	–	–	1	2	2	2	2	1	1
9.	Основы техники и тактики игры	–	–	–	1	1	1	2	4	4	4
10.	Основы методики обучения	–	–	–	1	1	2	2	4	4	4
11.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр	–	–	–	1	2	2	2	2	4	4
12.	Организация и проведение соревнований	–	–	–	–	–	1	1	1	2	2
	Итого	8	8	14	14	16	18	20	22	22	22

IX

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.

➤ Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие 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 вначале приучают к игровой обстановке (этап начальной подготовки), затем к соревновательной (учебно-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 подготовок.

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).

Х 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.

10.1. ЭТАП 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.

10.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП И ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства. Эти средства являются основными, так как при рациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются не эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Другими словами, педагогические средства в широком понятии – это прежде всего оптимальное построение отдельного занятия, микро- и макроциклов, в более узком – рациональное использование тренировочных нагрузок, сочетание работы и отдыха, подбор посильных эффективных упражнений.

Тренировочные нагрузки рассматриваются как важный компонент тренировки, это понятие отражает количественную меру тренировочных воздействий на игроков в лапту в процессе тренировочных занятий.

На учебно-тренировочном этапе с ростом уровня подготовленности увеличиваются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Прирост общего объема за год должен составлять примерно 10–15%. Повышение интенсивности занятий происходит за счет увеличения объема специальных упражнений, средств скоростно-силовой подготовки, количества соревнований.

Занятия в недельном цикле и их продолжительность на этом этапе выглядят следующим образом: 1–2-й годы – 5–6 раз в неделю 1,5–2 ч (2–3 дня в неделю по 2 занятия и 2 дня отдыха); 3–5-й годы – 7–10 раз в неделю по 1,5–2,5 ч (4 дня в неделю по 2 занятия и 1 или 2 дня отдыха).

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На этом этапе в тренировочных занятиях применяются преимущественно два вида нагрузок: относительно продолжительная работа (90–120 мин) умеренной активности и непродолжительная работа субмаксимальной интенсивности с соответственными интервалами отдыха.

Увеличивается постепенно число занятий в недельном цикле в соответствии с ростом спортивных достижений и достигает до 11–12, а иногда до 15 занятий (включая утреннюю специализированную зарядку). При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выгля-

деть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели – по 2 занятия, 7-й день – отдых или 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й дни по 2 занятия, 4-й и 7-й – по одному.

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 для отдельных приемов 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 применяются 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 мин рекомендуется принимать через 6–30 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

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

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между вы-ступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

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

2) перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко постриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приема массажа – равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохладения;

7) после массажа необходим отдых 1–2 ч.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

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

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

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

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

Проведение тренировочных занятий по физической, технической и тактической подготовкам на учебно-тренировочном этапе 3–4-го годов обучения и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по русской лапте.

ХІ

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

11.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его помощников, старшего судьи, судьи на линии. Подготовка к соревнованиям.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов – конспектов тренировочных занятий. Проведение учебно-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.

11.2. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Составление: рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по русской лапте в коллективе физкультуры.

XII

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

12.1. КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсменов проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анализ, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов – хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

12.2. 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:

– режим дня, предшествующий 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 специалисты;

– интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

– спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест РWC¹⁷⁰. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

На этапе спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей юных игроков в лапту целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени – 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуются функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

Таблица 11

Приемные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	На первый год обучения, этапы					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенств.	
		дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1.	Становая сила (кг)	54	65	74	93	102	132
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,8	5,7	5,1	5,5	4,4
3.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,3	11,6	11,0	10,6	9,6
4.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	19,8	18,5	16,8	15,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	160	187	200	210	230
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	4,6	7,2	7,8	11,5	15,2

Таблица 12

Приемные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы подготовки	
		Учебно-тренировочный	Спортивного совершенств.
1.	Удары битой «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6	10
2.	Удары битой способом «свеча»	4	6
3.	Удары битой способом «сбоку»	6	8
4.	Подача мяча в круг подачи	8	9
5.	Ловля высоко летящего мяча	5	7
6.	Ловля мяча после передачи партнера	15	20
7.	Бросок мяча в цель	7	8
8.	Передачи мяча в стену	18	20

Таблица 13

Приемные нормативы по тактической подготовке

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

XIII

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки.

После окончания этапа начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в русской лапте занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в русскую лапту на последующем этапе.

После окончания учебно-тренировочного этапа на основании результатов выпускных требований судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в русской лапте и соответствии уровней их подготовленности требованиям этапа спортивного совершенствования.

По окончании этапа спортивного совершенствования игрок в лапту должен отвечать требованиям, предъявляемым к спортсменам в командах высших разрядов.

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

Приемные требования на учебно-тренировочном этапе выше выпускных требований, чем на этапе начальной подготовки, а приемные требования на этапе спортивного совершенствования выше выпускных требований учебно-тренировочного этапа (см. табл. 11–13). Переводимые нормативы по видам подготовки см. табл. 14–16.

Таблица 14

Переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы									
		Начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный, год обучения				Спортивного совершенствования, год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
<i>Девушки</i>											
1.	Становая сила (кг)	54	58	61	74	77	84	94	102	108	112
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7	5,6	5,5	5,3	5,3
3.	Бег 30 м (5 x 6) (с)	12,3	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3	11,0	10,6	10,5	10,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7	17,9	16,8	16,7	16,5
5.	Прыжок в длину с места (см)	158	165	185	187	192	198	198	210	212	216
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4	10,2	11,5	11,8	12,8
<i>Юноши</i>											
1.	Становая сила (кг)	65	70	78	93	101	116	127	132	135	144
2.	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0	4,8	4,4	4,3	4,3
3.	Бег 30 м (5 x 6) (с)	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2	10,0	9,6	9,4	9,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1	16,0	15,6	15,4	15,4
5.	Прыжок в длину с места (см)	160	182	190	200	210	213	221	230	235	235
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,6	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4	13,8	15,2	16,0	17,5

Таблица 15

Переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы									
		Начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный, год обучения				Спортивного совершенствования, год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11
2.	Удары битой способом «свеча»	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7
3.	Удары битой способом «сбоку»	2	4	5	6	6	7	7	7	8	9

Окончание табл. 15

№ п/п	Показатели	Этапы									
		Начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный, год обучения				Спортивного совершенствования, год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
4.	Подача мяча в круг подачи	5	6	7	8	8	8	9	9	9	10
5.	Ловля высоко летящего мяча	2	3	4	5	5	6	6	7	8	9
6.	Ловля мяча после передачи партнера	5	7	10	15	16	17	18	19	20	21
7.	Бросок мяча в цель	2	4	6	7	7	7	8	8	8	9
8.	Передача мяча в стену	8	12	14	18	19	20	20	20	21	22

Таблица 16

Переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы									
		Начальной подготовки, год обучения			Учебно-тренировочный, год обучения				Спортивного совершенствования, год обучения		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Приемы, позволяющие избежать осаливание	3	4	4	5	6	7	7	8	8	8
2.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6)	3	4	5	6	6	6	7	7	7	8
3.	Командные действия, розыгрыш очков (8, 10, 12)	1	2	3	4	4	4	5	5	6	7
4.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7
5.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	2	3	4	5	5	6	6	6	7	8
6.	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	1	1	1	2	2	3	3	3	4	5
7.	Переосаливание	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7

13.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

13.1.1. 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 с.

2. Бег 30 м (5 х 6). На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 с.

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

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.

13.1.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток.

Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю 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 м 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 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.

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

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

13.1.3. 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 двух-двух 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 перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5. Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю 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-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й 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.

13.1.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

13.1.5. 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. – Уфа: БГПИ, 1996.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997.
5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. – Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПИ, 1996.
11. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. – 2 изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Озолн Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – Киев.: Выща школа, 1984.
16. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под об. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
18. Филлин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Шулятьев В.Н. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб. метод. рекомендации. – Омск, 1990.
20. Яхонтов Е.Р. Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов двигательным действиям, подготовка для детских тренеров. – Л.: 1985. Вып. 1. – С. 5–13.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	9
3.1. Этап начальной подготовки	10
3.1.1. Построение семидневных циклов и тренировочных занятий	11
3.2. Учебно-тренировочный этап	15
3.2.1. Построение микроциклов	16
3.2.2. Построение тренировочных занятий	21
3.3. Этап спортивного совершенствования	27
3.1.1. Построение микроциклов	28
3.2.2. Построение тренировочных занятий	30
IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	35
4.1. Этап начальной подготовки	35
4.1. Учебно-тренировочный этап	36
4.2. Этап спортивного совершенствования	37
V. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40
5.1. Этап начальной подготовки	40
5.2. Учебно-тренировочный этап	41
5.3. Этап спортивного совершенствования	42
5.4. Классификация технической подготовки	42
5.4.1. Техника защиты	42
5.4.2. Техника нападения	43
VI. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45
6.1. Этап начальной подготовки	45
6.2. Учебно-тренировочный этап	46
6.3. Этап спортивного совершенствования	47
6.4. Классификация тактической подготовки	48
6.4.1. Тактика защиты	48
6.4.2. Тактика нападения	49

VII. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	50
7.1. Этап начальной подготовки	50
7.2. Учебно-тренировочный этап	51
7.3. Этап спортивного совершенствования	52
7.4. Средства интегральной подготовки	53
VIII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	55
IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56
X. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ	58
10.1. Этап начальной подготовки	58
10.2. Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования	59
XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	62
11.1. Учебно-тренировочный этап	62
11.2. Этап спортивного совершенствования	62
XII. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	64
12.1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена	64
12.2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена	64
XIII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	66
13.1. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу	70
13.1.1. Физическое развитие	70
13.1.2. Техническая подготовка	70
13.1.3. Тактическая подготовка	71
13.1.4. Теоритическая подготовка	72
13.1.5. Инструкторская и судейская подготовка	72
Литература	73

Учебное издание

Русская лапта

Примерная программа

Редактор *А.А. Алексеев*
Художник *Е.А. Ильин*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *О.Ю. Шепетуха*

Подписано в печать 02.08.2004. Формат 60x90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 5,0. Уч.-изд. л. 5,0. Тираж 1500 экз.
Изд. № 848. С–67. Заказ №

Издательство «Советский спорт».
105064, Москва, ул. Казакова, 18.
Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. (095) 554-21-86

Для заметок