

УДК 796/799
ББК 75.727
Р88

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

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.

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. Теоретическая подготовка	72
13.1.5. Инструкторская и судейская подготовка	72
Литература	73