МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании педсовета
« 28 » августа 2016 года.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»

А.Ю. Мотунов

Приказ от 01.09.2016г. № 39/3

Рабочая программа

ПО ВИДУ СПОРТА

ЛАПТА

Тренировочного этапа

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: среднее (полное) общее образование

Составили: А.Ю.Мотунов
И.В. Антонов

п. Одоев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Лапта» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и адаптирована для работы в ДЮСШ Одоевского района, является основным документом эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных игроков в лапту в муниципальном образовании «Одоевский район» и содействует решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ СОСТОИТ В:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся и развитие физических качеств;
- подготовка спортсменов для сборных молодежных и юношеских команд района, области;
- подготовка спортивных инструкторов и судей по лапте;
- подготовка волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовки спортсменов;
- формирование убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений;
- профессиональное самоопределение;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитание умения самосовершенствоваться;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование навыков организации повседневной физической активности;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей;
- определение специализации;
- достижение высоких спортивных результатов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации задач тренировочного процесса игроков в лапту на различных этапах многолетней подготовки.

Основной показатель работы направления «Лапта» спортивной школы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности по истечении каждого года, практическими навыками проведения соревнований.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренировочный этап посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитники, нападающие), воспитание соревновательных качеств применительно к лапте. Возраст 11-18 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) 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 выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; аэробно-гликолитические возможности - возраст 11-13 лет и 17 лет; аэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Комплектование учебных групп по возрасту, их количественный состав, учебная нагрузка в неделю и годовой представлены в таблице 1:

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

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

Таблица 1

Тренировочные режимы и наполняемости групп в ДЮСШ

Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год (39 недель)
Тренировочный этап			
Первый	12-15	12	468
Второй	12-15	12	468
Третий	10-13	16	624
Четвертый	10-12	16	624
Пятый	10-12	18	702

Таблица 2

Схема учебного плана по годам обучения

№	Наименование	Тренировочный этап, год				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	9	9	14	14	16
2	Общая физ. подготовка	54	54	98	98	98
3	Специальная физ. подготовка	63	63	100	100	110
4	Техническая подготовка	81	81	98	98	118
5	Тактическая подготовка	81	81	91	91	115
6	Интегральная подготовка	54	54	86	86	105
7	Инструкторская и судейская практика	9	9	12	12	15
8	Количество игр	45	45	45	45	45
9	Экзамены и контрольные испытания	27	27	20	20	20
10	Восстановительные мероприятия	45	45	60	60	60
	Общее кол-во часов	**468**	**468**	**624**	**624**	**702**

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям):

- задачи укрепления здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики 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 проведении соревнований по лапте, судейства, тренировочных занятий;
- выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочный этап

В тренировочных группах с 3-го года обучения по 5-й вводится периодизация 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения 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. Так на начальном этапе обучения (9-10 лет), когда эффективность средств лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятие.

Среди средств физической подготовки 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 м, 40 м, 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 двух и одной ноге на месте, с продвижением; в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, запрыгивание; 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 на все группы мышц. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка), висы, упоры, подтягивание. Лазание 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 торможений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования овладения техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях, осуществляются в процессе технической подготовки. Ей принадлежит центральное место в общей структуре 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.

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

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты включает в себя:

Стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

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

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.

Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего "свечой".

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

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

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

поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

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

Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Передача мяча на точность приземления.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

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

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

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстоянии 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

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

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

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

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

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

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, умения правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами Изучение командных действий начинается с групп начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде с тренировочных групп.

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.

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

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

а) при пропуске мяча летящего в его сторону;

б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;

в) при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;

г) при выборе места для получения мяча от партнера;

д) при обратном переосаливание;

е) при расположении нападающего за линией кона;

ж) при перебежке нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

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

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

1) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
2) при ударе сбоку и «свечой»;
3) проигрывающей матч;
4) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
5) при одиночных перебежках соперника;
6) при групповых перебежках соперника;
7) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
8) при самоосаливании соперника.

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

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

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

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

Командные действия. Командные действия при игре в нападении:

1) преимущественное использование игроками ударов способом сверху;
2) преимущественное использование игроками ударов «свечой»;
3) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очередности и пробитии ударов. Действия команды, проигравшей в конце встречи от 1 до 12 очков.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

(на весь период обучения)

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

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

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

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

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

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая 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 планах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 3

Примерный учебный план теоретической подготовки

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Этап углубленной тренировки

В тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С). Возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяется утром или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического вещества продолжительностью 10-15 минут рекомендуется принимать через 6-30 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

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

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

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°С), 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 подстриженными.
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 переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

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 пополняются 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 разрешением 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 реакций 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 условия быта (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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 подготовленной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов - конспектов тренировочных занятий.

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом-педиатором (ДЮСШ) и специалистами районной поликлиники.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Оно включает в себя:

- ✓ 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 лапте допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия

выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

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

На этапе углубленной тренировки и 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 минуты. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС. исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

Приемные требования в тренировочных группах выше выпускных требований в группах начальной подготовки, а приемные требования в группах спортивного совершенствования выше выпускных требований в тренировочных группах.

Таблица 4

Приемные нормативы по физической подготовке

№	ПОКАЗАТЕЛИ	этап	
		тренировочный.	
		дев.	мал
1	Становая сила, (кг)	74	93
2	Бег 3О м, (с)	5,7	5,1
3	Бег 30 м (5х6), (с)	11,6	11,0
4	Бег 100 м с изменением направления, (с)	19,8	18,5

5	Прыжок в длину с места, (см)	187	200
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	7,2	7,8

Таблица 5

Приемные нормативы по технической подготовке

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

Таблица 6

Приемные нормативы по тактической подготовке

№	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ	Тренировочные	
		нападающие	защитники
1	Приемы позволяющие избежать осаливания	7	-
2	Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6,)	6	-
3	Командные действия, розыгрыш очков (8,10,12)	4	-
4	Ловля мяча в ближайшей зоне, передача в дальнюю зону партнеру	-	4
5	Ловля мяча в 4 зоне, осаливание в 5 зоне	-	5
6	Ловля мяча во 2 зоне, передача в 4 зону, осаливание в 5 зоне	-	2
7	Переосаливание	4	1

Таблица 7

Переводные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Тренировочные группы, год				
		1	2	3	4	5
1.	Становая сила, (кг)	74	77	84	94	98
2.	Бег 30 м, (с)	5,7	5,7	5,7	5,6	5,4
3.	Бег 30 м, 5х6,(с)	11,6	11,3	11,3	11,0	10,8
4.	Бег 100 м с изменением направления, (с)	19,8	19,1	18,7	18,5	17,1
5.	Прыжок в длину с места, (см)	187	192	198	198	200
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	9,0	9,5	10,4	11,2	11,4

Таблица 8

Переводные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Тренировочные группы, год				
		1	2	3	4	5
1.	Становая сила, (кг)	78	94	98	106	117
2.	Бег 30 м, (с)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
3.	Бег 30 м, 5х6,(с)	11,3	10,9	10,5	10,2	10,0
4.	Бег 100 м с изменением направления, (с)	19,2	18,4	18,1	17,9	17,4
5.	Прыжок в длину с места, (см)	190	200	210	213	218
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, (м)	11,5	12,0	12,6	13,4	13,8

Таблица 9

Переводные нормативы по технической подготовке

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Тренировочные группы, год				
		1	2	3	4	5
1	Удары битой сверху во 2 и 3 зоны	5	6	6	7	8
2	Удары битой способом «свеча»	3	4	4	5	5
3	Удары битой способом «сбоку»	5	6	6	7	7
4	Подача мяча в круг подачи	7	8	8	8	9
5	Ловля высоко летящего мяча	4	5	5	6	6
6	Ловля мяча после передачи партнера	10	15	16	17	18
7	Бросок мяча в цель	6	7	7	7	8
8	Передачи мяча в стену	14	18	19	20	20

Таблица 10

Переводные нормативы по тактической подготовке

№	ПОКАЗАТЕЛИ	Тренировочные группы, год				
		1	2	3	4	5
1	Приемы, позволяющие избежать осаливания	5	6	7	7	7
2	Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6,)	6	6	6	7	7
3	Командные действия, розыгрыш очков (8,10,12)	4	4	4	5	5
4	Ловля мяча в ближайшей зоне, передача в дальнюю зону партнеру	3	3	4	4	5
5	Ловля мяча в 4 зоне, осаливание в 5 зоне	4	5	5	6	6
6	Ловля мяча во 2 зоне, передача в 4 зону, осаливание в 5 зоне	2	2	3	3	3
7	Переосаливание	3	3	4	4	5

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. *Бег 30 м*. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой).
2. *Бег 30 м (5хб)*. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движении в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Бег 100м в пределах футбольного поля*. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно оббегают три стойки. Время фиксируется по секундомеру.
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.
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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях во всех группах производятся круглыми битами.

1. *Удары битой способом «сверху» во 2 и 3 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 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковые линии («аут»).
2. *Удары битой способом «свечой»*. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 секунд. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2 и 3 зоне, 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 и 5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).
4. *Подача мяча в круг подачи.* Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.
5. *Ловля высоко летящего мяча*. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.
6. *Ловля мяча после передачи партнера*. Партнер располагается в 10 метрах от испытуемого и делает 30 передач ему. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если мяч учащийся не выронил из рук.

7. *Бросок мяча в цель*. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 метр) 10 метров. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.
8. *Передачи мяча в стену*. Учащийся в течение 30 секунд выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по секундомеру.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Приемы позволяющие избежать осаливание*. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, перепрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).
2. *Групповые действия*. В этих испытаниях выявляется умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-3 спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2,4,6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).
3. *Командные действия*. Основное требование в испытаниях умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.
4. *Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону*. Основное содержание испытаний поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того в какую зону 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 зоне, осаливание в 5 зоне.* Учащийся ловит мяч в 4 зоне (после удара сбоку), перебегает в 5 зону и осаливает соперника бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).
6. *Ловля мяча во 2 зоне, передача мяча в 4 зону, осаливание в 5 зоне.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.
7. *Переосаливание.* Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в лапту, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейство учебных и календарных игр, проведение соревнований.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. - 15с.
2. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997. - 99с.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999. - 111с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988, 288с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1984.
7. Психология и современный спорт. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.:Физкультура и спорт, 1982.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов /под об.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина - М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/
2. Олимпийский Комитет России – http://olympic.ru
3. Федерация русской лапты в России - http://ruslapta.ru
4. Библиотека международной спортивной информации. http://bmsi.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....2

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ СОСТОИТ В:.....2

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:.....2

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....3
Тренировочный этап.....3
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ.....4

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....5
Тренировочный этап.....5
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....5
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....6
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.....6
ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.....7
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....8
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.....8
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.....9
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....9
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.....11
Этап углубленной тренировки.....11

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....13

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....13

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....14

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ.....18
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....18
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....18
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....19
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....19
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.....19

ЛИТЕРАТУРА.....20

СОДЕРЖАНИЕ.....21