

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Ежова А.В.**

**РУССКАЯ ЛАПТА: ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ  
ДЕЙСТВИЯМ В РУССКОЙ ЛАПТЕ**

**Учебно-методическое пособие**

**Воронеж 2019**

Ежова А.В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 20 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, факультетов физического воспитания. В пособии рассмотрено: тактика игры и методика обучения, анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения», анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты», задачи тактической подготовки на различных этапах обучения и контроль тактической подготовки.

**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук, доцент, кафедры физическая культура и медицинская реабилитация ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко» Крюкова О.Н.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, психологии и педагогики ФГОУ ВО «ВГИФК» Гришина Т.С.

## Содержание

	стр.
Введение _____	4
Тактика игры и методика обучения _____	5
Анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения» _____	5
Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты» _____	11
Задачи тактической подготовки на различных этапах обучения _____	15
Контроль тактической подготовки _____	18
Литература _____	20

## ВВЕДЕНИЕ

Лапта – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную битку, ровную площадку и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества.

Русская лапта является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой.

Человек, играющий в лапту, должен быть точным и быстрым. Очень важна тактическая подготовка, грамотное поведение спортсменов в защите и нападении.

## **Тактика игры и методика обучения**

Под тактикой игры понимаются целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы в соревнованиях. Лапта отличается от других игр тем, что в лапте не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, как в баскетболе, в ворота, как в футболе, гандболе. В лапте результат определяется количеством удачно проведенных перебежек или пойманных мячей – «свечей» при игре в защите. Каждая команда старается играть как можно больше в нападении, ведь только нападение позволяет сделать перебежку. Поэтому и тактика защищающейся команды, и команды, играющей в нападении, будет различна. Тактические действия команды зависят от многих факторов. Главными являются техническая и тактическая подготовленность игроков команды соперника. Чем лучше технически подготовлены игроки соперничающих команд, тем опытнее команды, тем больше тактического мастерства необходимо проявить для победы.

Тактические действия игроков в лапте подразделяют на два самостоятельных раздела: тактика игры в нападении и тактика игры в защите.

### **Анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения»**

Основная тактическая задача команды, играющей в нападении – как можно дольше сохранять преимущество команды, т.е. играть в нападении и набрать за это время максимальное количество очков.

В любой команде не все игроки одинаково владеют всеми элементами техники: одни хорошо бьют, другие быстро бегают, и это должен учитывать тренер при расстановке игроков, разрабатывая план игры.

Очень важно установить заранее порядок, в котором игроки будут пробивать мяч. Нельзя оставлять на последний удар игрока, не владеющего стабильным ударом, в случае неудачи пропадут усилия всей команды. Очередность бьющих обязательна на протяжении всей игры. Но иногда бывают моменты, когда нужно пробить игроку, умеющему искусно послать мяч в нужное направление или на определенное расстояние. Для этого тренеру можно сделать замену до того, как судья даст свисток на выполнение удара. При расстановке игроков на игру тренер должен учитывать игровые качества спортсменов.

Вот примерный план игроков, расставленных в порядке очередности, исходя из их физических возможностей, тактической подготовленности и технического исполнения:

1. Под первым номером лучше поставить игрока, обладающего быстрым бегом, хорошим ударом сверху, думающего «головой» в игровых ситуациях и прекрасно видящего поле;

2. Игрок под номером два должен обладать скоростными качествами, хорошо бить сверху, при случае суметь «оттянуть» на себя противника;

3. Третий номер должен обладать универсальными качествами, уметь бить сверху, сильным боковым ударом и особенно хорошо уметь бить «свечой». Обладать хорошей стартовой скоростью;

4. Игрок под номером четыре должен уметь бить сверху, обладать дальним боковым ударом и ударом «свечой». В случае неудачного удара предыдущего игрока суметь исправить его ошибку;

5. Для пятого номера самое главное выполнить сильный и точный боковой удар. При случае он должен уметь бить сверху и «свечой»;

6. Игрок под номером шесть должен, по возможности, владеть техникой всех ударов, уметь все и быть готовым ко всему. Бывает так, что команда ждет его дальнего и сильного удара, он одним ударом может решить исход поединка.

Нужно всегда помнить, что мяч должен улетать в сторону, противоположную от перебежчика, т.е., игроки находятся в пригороде, удар лучше делать «свечой» или сверху. Если игроки за линией кона, то лучше бить боковой, дальний удар, т.е., мяч летит к линии кона, а игроки убегают от нее, или «свеча» - мяч падает к контрольной линии, игроки убегают от мяча.

В тактике игры команды нападения перебежчики играют важную роль. Прежде всего игрок должен усвоить:

1. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря. Риск может быть оправдан только в том случае, если это необходимо в интересах команды.

2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.

3. Нельзя останавливаться:

- если игрок защиты пытается осалить твоего партнера, то он может промахнуться и надо помнить о страховке, мяч может осалить и тебя;

- если пытаются осалить тебя, надо помнить, что осалить бегущего значительно труднее.

4. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона), потому что, чем дальше игрок находится от мяча, тем легче ему закончить перебежку.

5. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять или перехватить мяч для ответного осаливания. Малейшее промедление, и соперники убегают за линию дома (кона).

6. Суметь в трудной ситуации оттянуть на себя противника и выиграть несколько нужных секунд.

7. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т.д.

8. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в

противоположную. Если мяч игроки защиты передают защитнику, находящемуся по ходу бега нападающего, то направление перебежчику нужно менять, стараться убежать по другой стороне площадки, при этом постоянно наблюдать за мячом.

В лапте бывают случаи, когда после осаливания защитник убежал не за линию дома, а за линию кона (разрешено правилами).

Игроки нападения должны помнить, что этот игрок, перебегая за линию дома, очки не приносит, очки начисляются команде только за полную перебежку, т.е. когда игрок добежит до кона и вернется обратно. Очки начисляются и за перебежку в два приема, когда игрок после одного удара добежит до линии кона и после другого возвратится обратно.

Игроку, оставшемуся после осаливания за линией кона, можно бежать:

1. При хорошо выполненном ударе;
2. Если это не повредит комбинации партнеров.

Но может случиться и так, что за линией кона окажутся три и более игроков, в этом случае игроков нужно возвращать домой дальним боковым ударом.

В любой команде не все игроки хорошо бьют, в результате чего в пригороде и за линией кона собирается несколько игроков, готовых к перебежке. В определенный момент они часто начинают бег все вместе.

Одновременная перебежка нескольких игроков получила название групповой перебежки.

Групповая перебежка стала одним из основных комбинационных приемов бьющей команды.

Если она производится при правильно выбранном ударе, то может быть весьма эффективной.

При групповой перебежке команда, играющая в нападении, рискует потерять свое преимущество, но она идет на это, чтобы набрать максимальное количество очков.

Тактика групповых перебежек проста. Вначале, при хорошем ударе, группа из нескольких игроков перебегает за линию кона. Потом, когда игрок защиты начинает выносить мяч за линию дома, по команде капитана (старшего) игроки бегут к центру площадки все вместе. Защита, выбрав одного из группы, начинает преследовать его. Тот игрок, который стал объектом осаливания, должен как можно дольше уклоняться от осаливания.

В это время остальные перебежчики бегут к линии дома, принося команде очки.

Тактика групповых перебежек хороша еще и тем, что за несколько секунд до окончания матча можно вырвать победу у соперника.

Групповые перебежки требуют от спортсменов коллективных действий, умения быстро ориентироваться и хорошо видеть все поле.

Упражнения для обучения тактике игры в нападении

1. Игроки нападения располагаются в площадке очередности, игроки защиты в поле. Игрок нападения выбивает мяч в поле и старается перебежать до линии кона, а затем вернуться обратно. Аналогичные действия выполняют остальные игроки поочередно. Если игрок нападения вернулся в дом неосаленным, команда получает два очка.

2. Игрок нападения выполняет удар сверху в правый нижний угол площадки, 2-3 игрока, стоящие в пригороде, бегут за линию кона по прямой. Добежав за линию кона, шагом возвращаются за боковыми линиями в площадку очередности (неосаленная перебежка) – очко команде.

3. Игрок нападения выбивает мяч в поле и по ситуации либо выполняет перебежку, либо переходит в пригород, ожидая более лучшего (эффективного) удара. Перебежку выполнять полную, т.е. за линию кона и вернуться обратно. Каждый игрок, вернувшийся неосаленным, приносит команде очко.

4. Игрок нападения выполняет удар и перебегает за линию кона, если ситуация угрожает осаливанием, он ожидает следующего удара и возвращается домой, что также является полной перебежкой, если не было

осаливания.

5. Первый игрок выполняет удар сверху в один из ближних углов площадки и переходит в пригород. Второй игрок выполняет аналогичный удар и оба игрока перебегают за линию кона, ожидая следующего игрока. Третий игрок выполняет дальний удар сбоку за линию кона, игроки, стоящие там, возвращаются назад, принося команде очки, если не произойдет осаливания.

6. Игроки нападения в две колонны с интервалом 15-20 м выстраиваются за линией кона. Игроки защиты в поле. Тренер по сигналу бросает мяч в поле и пара игроков нападения возвращается домой, если одному из игроков грозит осаливание, он разворачивается на 180 градусов и увлекает за собой преследующего игрока с мячом, давая завершить перебежку своему партнеру.

7. 4-5 игроков нападения располагаются в пригороде, пятый (шестой) игрок выбивает мяч в поле. После удара игроки из пригорода одновременно выполняют перебежку, «рассыпаясь веером» по площадке.

8. После хорошего усвоения предыдущих семи упражнений к ним можно добавить ответное осаливание, т.е., если игрока нападения осалили мячом, он должен быстро подобрать мяч и выполнить ответное осаливание.

## **Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты»**

Главная задача команды, играющей в защите, в кратчайший срок осалить соперника и перейти в нападение. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в нескольких случаях, во-первых, если осалит одного из игроков противника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока пойти на самоосаливание, в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Нужно отметить, что, расставляя защитников на игровом поле, тренер должен учитывать качества спортсменов, способность их действовать в определенной ситуации.

Поэтому очень важно учесть это при расстановке:

1. Подающий.
2. Левый ближний защитник.
3. Правый ближний защитник.
4. Левый дальний защитник.
5. Правый дальний защитник.
6. Центральный защитник.

Подающий должен обладать – игровым чутьем, уметь вовремя сделать передачу партнеру, хорошо видеть поле, уметь перемещаться в нужное место. Постоянно подсказывать партнерам, куда будет следовать удар, руководить действиями защитников, уметь хорошо подкидывать мяч.

Левый ближний защитник должен обладать искусством вратаря. Практика показывает, что большинство ударов направляется в левую ближнюю зону. Защитник должен уметь ориентироваться в сложной ситуации. Иметь хорошую реакцию, быстро бегать, уметь сделать точную передачу.

Правый ближний защитник должен уметь быстро бегать, делать точную передачу, своевременно перемещаться в нужное место, обладать хорошей реакцией и цепкостью кистей.

Левый дальний защитник постоянно следит за игровой ситуацией, вовремя подстраховывает партнеров, должен уметь точно осаливать, при этом убегая за линию дома или кона, хорошо перемещаться по площадке, контролировать действия соперников. Внимательно смотреть за линией кона и вовремя подсказывать подающему о заступе линии соперником. Уметь ловить «свечи».

Правый дальний защитник должен обладать хорошей ориентацией на поле, точной передачей, своевременно перемещаться в нужное место, точно осаливать соперника, не давая ему никаких шансов, уметь ловить высоко летящие мячи, не давая им опуститься на землю.

Центральный защитник должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать вратарским искусством, ловить труднейшие мячи, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей.

Уметь перемещаться по площадке в зависимости от удара соперника, ловить высоко летящие мячи. Этот игрок является связующим между вторым и третьим, первым, четвертым и пятым игроками.

Как видно из приведенного описания, большую роль играет центральный защитник. Поэтому на это место желательно ставить игрока, который каким-то образом был связан с игрой вратаря. Будь то в футболе, гандболе или хоккее с мячом. Навык вратаря имеет большое значение в лапте, при игре в защите.

Самый сложный момент в игре защиты – осаливание совершающих перебежку игроков противника.

Чтобы осаливание было успешным, полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку (если он находится близко от перебегающего, осалить самому; если к сопернику ближе его партнер, передать ему мяч).

2. Осаливание производить, по возможности, двигаясь навстречу противнику.

3. Стараться осалить игроков противника как можно быстрее, чтобы

лишить возможности закончить перебежку.

4. При групповой перебежке, начав преследование одного из игроков, стараться осалить именно его. Изменение объекта осаливания рассеивает внимание полевых игроков, в результате чего может случиться так, что они не сумеют осалить никого из перебегающих игроков. Менять цель можно только в крайних случаях.

5. При перебежках в ту или другую сторону осалить, в первую очередь, игроков, несущих очки.

6. Не владея мячом, подстраховать партнера, осаливающего соперника, занять наиболее выгодное место по отношению к перебегающему на случай, если партнер передаст мяч. В игру всегда должен включаться подающий.

7. Преследуя перебегающего, теснить его к одной из боковых линий.

8. Меньше пользоваться длинными передачами, особенно в сторону кона, так как противник, перебегающий оттуда, может нести очки, а длинная передача только поможет закончить перебежку.

9. Если игрок противника перебегает один, а за линией кона или в пригороде есть еще игроки, готовые к перебежке, осаливать его нужно только наверняка. Промах в этом случае принесет несколько очков противнику.

10. Не ловить мячи, летящие после удара соперника за боковую линию.

В противном случае, если игрок задевает мяч рукой, но не удерживает его, судья засчитывает такой удар. Это даст игрокам нападения дополнительное преимущество. Но в то же время, если защитник уверен, что мяч будет пойман, такой мяч следует ловить, так как это дает очко команде защиты.

11. После осаливания одного из игроков противника, занимая место за линией кона, стремиться перебежать в дом, чтобы иметь там право на удар.

Упражнения для обучения тактике игры в защите

1. Игроки защиты располагаются в поле, у одного из игроков в руке мяч. По сигналу игрок нападения выполняет перебежку за линию кона.

Задача игроков защиты, передавая друг другу мяч, осалить бегущего, за что получают очки.

2. Игроки защиты располагаются в поле. Игроки линии нападения в двух колоннах располагаются за линией кона, интервал между колоннами 15-20 метров. По сигналу тренер бросает мяч любому игроку защиты, а в то время пара игроков выполняет перебежку домой. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего до завершения им перебежки.

3. Игроки нападения (три пары) выполняют верхние и боковые удары в поле. Задача защиты поймать как можно больше «свечей». После 10-12 минут поменяться ролями.

Игроки нападения выполняют удары поочередно в правый или левый ближний угол площадки. Задача защиты быстро сместиться в направлении удара и преградить путь мячу, поймав или остановив выбитый в поле мяч.

5. Игроки нападения выполняют дальние боковые удары, игроки защиты по удару выбегают за линию кона или боковые линии и, поймав мяч, быстро передают его по цепочке подающему игроку.

6. Часть игроков нападения располагается за линией кона, часть в пригороде. По сигналу игроки по одному с каждой стороны выполняют перебежки. Тренер бросает мяч любому игроку защиты. Задача защиты, передавая мяч своим игрокам, осалить любого бегущего.

7. Игроки нападения по сигналу из пригорода выполняют групповую перебежку по 3-4 человека. Тренер бросает мяч в поле. Задача защиты осалить последнего бегущего игрока.

Тактические знания и навыки игрок получает, в основном, в процессе тренировочных занятий. В тренировочные занятия включают специальные упражнения для освоения того или иного тактического приема, который затем совершенствуется в учебно-тренировочных играх.

В учебно-тренировочных играх с определенным заданием отрабатываются тактические приемы, системы и комбинации группы игроков и всей команды.

## **Задачи тактической подготовки на различных этапах обучения**

Основные задачи тактической подготовки на начальном этапе обучения – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. 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.

На учебно-тренировочном этапе в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки. Задачи тактической подготовки на данном этапе: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек; изучение специфики игровых функций.

Основной направленностью тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования являются: установление рациональной последовательности, изучение всех видов тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической и технической подготовок, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях). Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место здесь занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра, теория тактики игры, кроме того – подготовленные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т.д. Большой удельный вес в занятиях на этом этапе занимает групповая подготовка.

Тактика игры в нападении Тактика игры в нападении, как и в большинстве спортивных игр, подразделяется на – индивидуальные действия, групповые действия и командные действия. Все эти действия зависят от физической и технической подготовленности, как команды в целом, так и игроков в отдельности, а так же от уровня технико-тактической подготовленности защищающейся команды. Индивидуальные действия. К индивидуальным действиям игроков нападения относятся – Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо или 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 за линию «города». Выбор места для 11 перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Групповые действия. Групповые перебежки за линию «кона», «города». Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, «веером»). Групповая перебежка команды, имеющая в ходе встречи меньшее количество очков. Командные действия. Преимущественное использование игроками ударов «сверху», «свечой», дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, ведя в счете в конце матча с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12-ти очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Тактика игры в защите. Все игровые действия игроков команды, играющей в защите, направлены на осаливание соперника и быстрого перехода к игре в нападении. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в следующих случаях, во-первых, если осалит одного из игроков соперника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока совершить ошибку при перебежке (например – самоосаливание), в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Для выполнения этих задач тактика игры в защите подразделяется на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия. К индивидуальным действиям игрока защиты относятся – выбор места для ловли мяча при ударе «сверху», «сбоку», «свеча»; выбор места для осаливания перебежчика; выбор места для получения передачи от партнера; страховка своих партнеров при пропуске ударов и выполнении осаливания; действия заносящего при выносе мяча за линию «города».

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху и «свеча»; группы защитников дальней линии при ударах в «кон»; взаимодействие игрока передней линии, центрального игрока и игрока дальней линии при выполнении перебежки с линии «города»; взаимодействие игрока дальней линии, центрального игрока и игрока передней линии при выполнении перебежки с линии «кона»; взаимодействие группы игроков защиты при пропуске удара за боковую линию. Командные действия.

Система игры в защите. Действия команды при ударе «сверху» (во 2-ю зону, в 3-ю зону, по центру); при ударах «сбоку» и «свеча»; при одиночных, групповых и разнонаправленных перебежках соперника; при осаливании и самоосаливании соперника; в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар.

## Контроль тактической подготовки

Для целенаправленного управления тактической подготовкой игроков в лапту тренер должен располагать объективными критериями достигнутого уровня тактического мастерства. Объективность таких данных может быть обеспечена широкой программой педагогических наблюдений. Контроль за тактической подготовленностью осуществляется в рамках системы контроля.

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-трех 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 соперш. ча. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

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

## Литература

1. Грудина С.В. Г. Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 47с.
2. Костарев, А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов - игроков в русскую лапту / А. Ю. Костарев; Федерал. агентство по физ. культуре, спорту и туризму, Федерация рус. Лапты России. - М. : Совет. спорт, 2004. - 223 с.
3. Лепешкин, В.А. Лапта. Обучение тактике игры / Лепешкин В. А. - Москва: Чистые пруды, 2006 (Раменское (Моск. обл.) : Раменская тип.). - 32 с.
4. Остроушко, С.В. Русская лапта: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебное пособие / С.В. Остроушко, Л.Н. Подложнюк, Д.В. Чилигин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: Хабаровская гос. акад. экономики и права, 2009. - 99 с.
5. Русская лапта: методические рекомендации. – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 31 с.
6. Физическая культура. Раздел: русская лапта: учебно-методическое пособие / [М. Е. Погадаев, В. В. Плотников]; Уфимская государственная академия экономики и сервиса. - Уфа : Уфим. гос. акад. экономики и сервиса, 2009. - 44 с.