



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

---

**Коняхина Г.П., Бобин С.А., Черная Е.В.**

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
К ПРОВЕДНИЮ НАРОДНЫХ ИГР  
«РУССКАЯ ЛАПТА» И «ГОРОДКИ»**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск  
2019**

**УДК 796.3: 378(021)**  
**ББК 75.555:74.48 я 73**  
**К 65**

Коняхина Г.П. Подготовка студентов факультетов физической культуры к проведению народных игр «Русская лапта» и «Городки» : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Бобин С.А., Черная Е.В. - Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. - 98 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы организации и проведения занятий и соревнований по русской лапте и городкам в общеобразовательной школе, рекомендуются подвижные игры и эстафеты для обучения и совершенствования технических и тактических элементов.

Несомненный интерес представляют предложенные средства и методы для развития скоростных и координационных способностей, содержание и направленность тренировочных нагрузок, характеристика технико-тактических действий в русской лапте и городках, используемые в индивидуальных и групповых действиях, как начинающего, так и опытного лаптовика и городошника.

Учебное пособие может быть полезно студентам факультетов физической культуры вузов и колледжей, учителям физической культуры.

***Рецензенты:***

**Жабakov В.Е.**, к. п. н., доцент, ЮУрГГПУ

**Вьюжанин Б.А.**, к.п.н., судья Республиканской категории  
по русской лапте

© Коняхина Г.П., Бобин С.А., Черная Е.В., 2019.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2019.

## ВВЕДЕНИЕ

Удивительная игра лапта зародилась в глубокой древности. На территории России при раскопках древнего Новгорода были найдены деревянные биты и самодельные мячи. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая, вероятно, пользовалась популярностью у викингов. Немецкая игра «Шлагбол» также во многом напоминает лапту. Известный ученый-анатом и педагог П.Ф.Лесгафт в своих сочинениях 1909 года описывает многие виды лапты: Простая, Швейцарская, Немецкая, Французская, Итальянская, Американская. Игра описана в книге Гутса Мутса «Юношеские игры», в сочинениях Гете «От Вероны до Венеции». Игра была популярна во времена Петра 1.

Автор игры не известен, тем не менее, эта игра передавалась из поколения в поколение многие века. Она дошла и до нас. В России в 1958-1959 годах проводился официальный чемпионат и спартакиада по русской лапте.

На какое-то время русская лапта была забыта как вид спорта. Благодаря кропотливой работе энтузиастов народной игры, которые обобщили имеющиеся и разработали современные правила, русская лапта обрела второе дыхание. В настоящее время игра пользуется большой популярностью более, чем в 40 регионах Российской Федерации: на Дальнем Востоке и в Сибири; на Алтае и Урале; в Башкортостане и Мордовии; в Центральной, Северной частях страны и Краснодарском крае.

Созданная в 1996 году Федерация русской лапты регулярно проводит чемпионаты, первенства, Кубки России среди мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек. В официальных соревнованиях принимают участие люди в возрасте от 12 до 50 лет и старше.

В данном учебно-методическом пособии, рекомендуемом для студентов высших учебных заведений, рассматриваются вопросы организации и проведения занятий и соревнований по «Русской лапте» в общеобразовательной школе, раскрывается методика рекомендуемых подвижных игр и эстафет для обучения и совершенствования технических и тактических элементов «Русской лапты».

## 1. РУССКАЯ ЛАПТА



«Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту родную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «Своего выручай!»

Так отзывался о лапте знаменитый русский писатель А.И.Куприн.

Без этой подлинно народной игры трудно представить себе жизнь мальчишек и девчонок послевоенной поры и многих более старших поколений.

Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода есть немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет игра в народе!

История этой игры исчисляется веками. Мы не знаем, кто сделал первую битку, установил границы города и кона, но достоверно известно, что, например, во времена Петра I лапта была весьма популярна.

Кстати, игры, похожие на лапту, есть у многих народов: *крикет* – в Англии, *бейсбол* – в США, *песа пало* – в Финляндии, *ойна* – в Румынии и др. Причем у англичан, например, крикет признан национальной игрой и пользуется огромным уважением и популярностью. А увлечение американцев бейсболом заразило многие другие страны. В 1986 году на сессии МОК бейсбол получил официальное признание и был включен в число олимпийских видов спорта. Так что в

ближайшие годы бейсбол получит широкое применение и в нашей стране. Но это отнюдь не означает, что само слово «лапта» будет забыто, как случилось с народными названиями некоторых игр. Возможно, лапте не удастся наряду с бейсболом войти в число олимпийских видов спорта (хотя этого можно было добиться, учитывая положительный опыт проведения чемпионата России и спартакиады по лапте в 1958-1959 гг.) Но в любом случае эта игра остается незаменимым средством массовой физкультуры, укрепления здоровья, организации активного досуга.

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ**



У каждого соревнования помимо чисто спортивных целей имеются и другие, не менее важные: популяризация данного вида; привлечение широкого круга людей к занятиям спортом с целью укрепления их здоровья и гармоничного развития;

организация культурного отдыха и т.д.

Соревнования любого масштаба должны проводиться празднично и красочно, на хорошо подготовленных площадках. Любое соревнование дает большую возможность командам и отдельным спортсменам демонстрировать свое тактическое мастерство, показывать то новое, наиболее современное, чего они добились за период подготовки. Все это достижимо в полной мере в том случае, если соревнования хорошо продуманы и организованы, учтены все мелочи, которые могли бы отрицательно сказаться на их проведении.

Их целью является пропаганда русской лапты, привлечение к систематическим занятиям.

Перечень физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе составляют Дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники и туристские слеты и т.д. Русская лапта может быть составной

частью большинства этих мероприятий или представлять основное их содержание.

Очень важно, что новая комплексная программа позволяет каждой школе в соответствии с ее условиями самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение этой формы физического воспитания школьников, изменять и дополнять ее.

Но в любом случае физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по русской лапте необходимо готовить и проводить с выдумкой, заинтересованно, с привлечением в лапту все новых игроков, их родителей, тренеров, учителей физической культуры, других педагогов школы.

Успех соревнований основывается, прежде всего, на тщательной его подготовке, квалифицированном проведении, создании праздничной атмосферы для игроков и зрителей.

Сроки проведения всех соревнований по лапте должны быть правильно спланированы и внесены в календарный план проведения физкультурно-массовых и спортивных соревнований.

Оргкомитет по проведению соревнований по русской лапте или учитель физической культуры приступает к их подготовке за месяц или раньше до начала разработки Положения, в зависимости от ранга соревнований.

## **ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ**

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

Детально разработанное Положение, в котором отражены цели и задачи соревнования, а также освещены и предусмотрены все вопросы, связанные сего проведением, является гарантией того, что соревнование пройдет на хорошем организационном уровне. В процессе соревнования возникают «мелкие» вопросы, которые упущены, не предусмотрены Положением. В дальнейшем они могут перерасти в конфликт между организациями и командами. На их решение уходит много времени и средств.

Положение о соревновании разрабатывают лица, отвечающие за их проведение.

### **В Положении о соревнованиях должны быть отражены:**

1. *Цели и задачи* (популяризация русской лапты, выявление сильнейших команд, отбор игроков в сборную команду данной организации, факультета, спортклуба и т.п.).

2. *Место и сроки проведения соревнования* (указывается стадион, где будет проводиться данное соревнование, если в зимний период в помещении – спортивный зал, а также месяц и дни игр).

3. *Руководство проведением соревнования* (указывается, кто осуществляет общее руководство соревнованием, на кого возложено его непосредственное проведение – на главную судейскую коллегия; фамилии и судейские категории главного судьи и главного секретаря).

4. *Участники соревнований* (какие команды участвуют в соревновании, состав команд, максимальное число игроков, которое может быть внесено в заявку).

5. *Система розыгрыша и определение победителей* (указывается, по какой системе проводится соревнование, как будут определяться победители).

6. *Условия подачи и порядок рассмотрения протестов* (как, когда и в какой форме подается протест, кто и в какой срок их рассматривает).

7. *Условия приема участников и судей.*

8. *Награждение команд и участников* (кто и чем награждается).

9. *Сроки представления заявок, время и место заседания судейской коллегии.*

### **ХОД ИГРЫ**

По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

**Команда города** (бьющие, или перебегающие) располагается в зоне очередности. Один игрок выходит в зону бьющего, подбрасывает мяч и бьет по нему битой. При удачном

ударе (мяч попал в поле или в кон) игрок бежит (оставив битую в городе) через поле на кон. Он может там остаться до удара следующего игрока или вернуться обратно в город. Игрок, вернувшийся в город из кона, зарабатывает одно очко своей команде и право на еще один удар.

Бегущим игрокам не разрешается: касаться мяча; выходить за боковые линии поля; возвращаться в город, не побывав на кону; выбежав в поле из кона, возвращаться обратно на кон.

Если игрок отказался от перебежки или сделал неудачный удар, он переходит в пригород (зону бегущих) и после удачного удара следующего игрока тоже может бежать. Перебежка через поле может начинаться с момента удара по мячу и до момента выбрасывания мяча в город (момент замаха) игроком поля.

**Команда поля** (водящие) располагается в поле. Игроки имеют право выходить за пределы поля, но не могут заходить в город. Водящие стараются на лету поймать мяч после удара бьющего. Если им это удастся, команды меняются местами. Ловить мяч можно только с помощью кистей рук, его необходимо унести в город, не коснувшись им игрового поля.

Если поймать мяч с лёта не удалось, водящие как можно быстрее стараются его подобрать и осалить перебегающих. Мяч можно передавать друг другу любое количество раз. Перемещаться с мячом в руках нельзя, а без мяча можно. Водящие не имеют права касаться перебегающих и мешать им совершать перебежку.

**Борьба за город.** Если перебегающего осалили (мячом), начинается борьба за город. В этот момент команды меняются ролями. Поэтому бывшие водящие, став игроками города, стараются быстрее убежать в город (занять его). Бывшие перебегающие, став водящими, выбегают в поле, подбирают мяч и стараются осалить убегающих в город. Если им это удастся, команды опять меняются ролями. Так происходит до тех пор, пока одна из команд не убежит в город в полном составе или мяч не улетит в город (в поле его возвращать нельзя). Заняв город, вся команда располагается в зоне очередности и начинает игру в городе.

Побеждает команда, которая наберет больше очков.



## 1.2. ПРАВИЛА ИГРЫ

### Общие положения

**Цель игры.** Завладеть городом и совершить как можно больше перебежек через поле на кон и обратно в город, а при игре в поле – мешать с помощью мяча сделать то же самое команде-сопернице.

**Команды.** В игре соревнуются 2 команды по 6 игроков, одна располагается в поле, а другая – в городе (в зоне очередности). По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

### Время игры

Игра состоит из 2 периодов – по 10 мин. для детей 9–12 лет, по 15 мин. для детей 13 лет и старше. Перерыв между периодами 5 мин. Отсчет времени начинается с попытки первого игрока ударить по мячу или с самого удара, который выполняется с разрешения судьи. В ходе игры отсчет времени не прерывается, кроме следующих случаев: 1. Если мяч потерян и его не может найти водящая команда, а все игроки города уже пробежали (имеющие право). Отсчет времени возобновляется, когда мяч найден либо выдан другой. 2. Если кто-либо из игроков получил травму. Отсчет времени – с момента удара по мячу очередным игроком. 3. Если руководитель хочет сделать замечания по ходу встречи, которые относятся к обеим командам и способствуют лучшему пониманию игры (в играх внутри коллектива). 4. Другие непредвиденные обстоятельства, влияющие на ход встречи и на безопасность игроков (например, появление собаки на поле и т. п.).

### Площадка для игры

Она состоит из игрового поля и примыкающих к нему города и кона. Город разделен на 3 равные зоны: очередности, бьющего и бегущих (пригород). В поле выделяют штрафную зону, в которой не должно быть игроков в момент удара по мячу.

В случае если в зону бьющего попадают футбольные ворота, которые препятствуют удару, то ее разрешается перенести в

сторону зоны бегущих. Поле прямоугольной формы должно быть ровным и может иметь любое покрытие.



1 – зона очередности

2 – зона бьющего

3 – зона бегущих

Размеры поля для игроков 14 лет и старше (9-11 классы) – 50-60 x 30-40 м, штрафная линия на расстоянии 12–15 м от линии города.

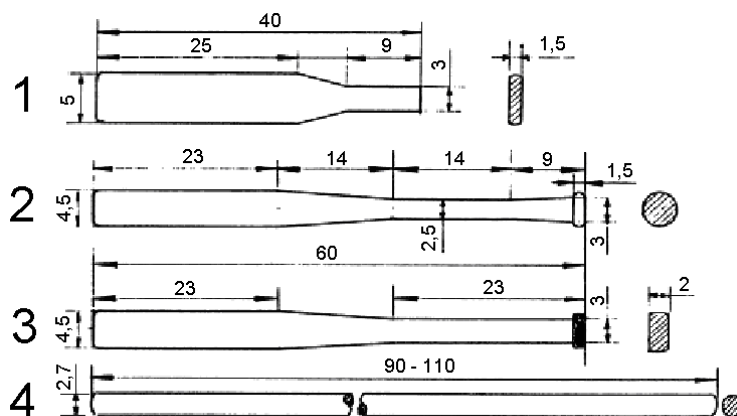
Для игроков 10–13 лет (5–8 классы) – 30-40 x 15-20 м, штрафная – 6–9 м.

Для игроков 9 лет (3–4 классы) – 18 x 11 м (спортзал), штрафная – дуга радиусом 6 м.

Глубина зон города и кона – 3–5 м. Ширина линий – 4–5 см.

### Инвентарь и оборудование

**Лопта (палка-бита)** – выполнена из дерева, ее размеры и форма зависят от возраста участников: для игроков 9–11 лет (3–6 классы) – бита № 1; для игроков 12–13 лет (7–8 классы) – бита № 2.



Для игры в условиях школы и для тренировки игроков 12–13 лет – бита № 3.

Для игроков 14 лет и старше – бита № 4.

Для игр в спортивном зале всех возрастных групп (до 14 лет) – бита № 1.

Игроки 14 лет и старше используют кусок шланга длиной 40 см и  $\varnothing$  2,5–3 см.

В игре от начала и до конца всеми игроками обеих команд используется одна бита. Замена ее осуществляется только в случае неисправности. До начала игры первый судья проверяет соответствие биты правилам соревнований, а во время игры контролирует ее исправность.

В воинских подразделениях в качестве биты может использоваться малая лопата в чехле, как в зале, так и на улице.

**Мяч** – теннисный или подобный мяч, того же размера. Он должен быть такого цвета, который позволяет хорошо видеть его в условиях игры.

Игра проводится одним мячом. На случай его потери предусматриваются два запасных.

**Флажки** – 6 штук, высотой 60–100 см, 4 из них устанавливаются по углам игрового поля, а 2 – на линии города, ограничивая место бьющего.

### Форма игроков

Играя на улице, команды должны иметь форму, соответствующую погодным условиям. В холодную погоду это спортивный костюм. Разрешается надевать перчатки, шапку, ветрозащитный костюм и т. п. При температуре воздуха +15 °С и выше, а также если игра проходит в спортивном зале, необходимы спортивные трусы и футболка.

Форма команд должна отличаться по цвету, на футболках должны быть номера, начиная с первого.

Кроме игровой площадки и инвентаря, необходимо подготовить флаг соревнований, часы, флажки (для судьи на линии), свистки, проверить доску счета (табло), по возможности радиофицировать место проведения соревнования, подобрать кассеты с записью спортивных маршей и песен о спорте, подготовить бланки протоколов, предусмотреть место для размещения материалов о ходе и результатах соревнования. Здесь будут вывешиваться красочные объявления о сроках и времени проведения игр, о заседаниях судейской коллегии, об участвующих командах, Положение о соревновании, календарь игр, таблица розыгрыша.

Большой интерес у участников и зрителей всегда вызывает пусть и небольшие, но свежие фоторепортажи по итогам игрового дня.

В указанное в Положении о соревновании время проводится заседание судейской коллегии, на которое приглашаются тренеры-представители команд. На нем оговариваются отдельные важные пункты Положения, уточняется порядок проведения парадов открытия и закрытия соревнования и другие организационные вопросы.

В заключение проводится жеребьевка команд, которая дает возможность, зная указанную в Положении систему розыгрыша и применяя нужную схему составить календарь игр.

### **Система розыгрыша**

Чаще всего применяется круговая система розыгрыша (с чередованием, без чередования полей) и система с выбыванием. Все остальные основаны на этих двух и представляют их разновидности.

#### ***Круговая система***

При круговой системе каждая команда играет по очереди со всеми остальными. Места распределяются в зависимости от набранного количества очков.

Команды, участвующие в соревнованиях, получают в порядке жребия номер, начиная с первого и кончая последним, по числу участвующих команд.

## Методика судейства

Осуществляется бригадой судей из трех человек: первый и второй судьи, судья-секретарь. Иногда присутствуют еще судья-информатор и помощник секретаря (при игре в зале).

**Первый судья** располагается в месте пересечения боковой и штрафной линий со стороны пригорода. Он следит за соблюдением правил игры, ведет хронометраж, осуществляет наказания и принимает окончательное решение в случае возникновения спорных моментов, а также подает сигнал об окончании игры.

**Второй судья** находится в месте пересечения боковой линии и линии кона с противоположной стороны от первого судьи, он помогает следить за выполнением правил игры.

Судьи должны как можно меньше вмешиваться в игру, делая это при помощи свистка только в случае нарушения правил. При необходимости они используют специальные жесты.

**Судья-секретарь**, находясь рядом с первым судьей, ведет подсчет очков и заполняет протокол.

**Помощник секретаря** необходим при игре в спортивном зале в связи с частым выбиванием и сменой команд. Он подсказывает номера игроков либо самостоятельно фиксирует игру в поле (выбивание и ловлю с лёта).

**Судья-информатор** сообщает зрителям и игрокам сведения о счете, об игре, о командах и игроках, разъясняет решения судей.

## Капитан команды

Капитан выбирается на одну игру и не может быть переизбран до ее окончания. Если он уходит, то передает свои права любому игроку команды, но, вернувшись на площадку, вновь принимает их. Капитан должен иметь отличительный знак (например, повязку на рукаве).

**Он имеет право:**

1. На три попытки удара в любой очередности (но не может совершать две перебежки подряд), которые может использовать сразу или в процессе игры. Заработав очко, он вновь имеет право на три попытки, независимо от того, сколько попыток перед этим использовано.

2. Устанавливать очередность ударов игроков.
3. Обращаться к судье по любому спорному вопросу.
4. Подавать протест после окончания встречи в соответствии с положением о проведении соревнований (в отсутствие тренера).
5. Проводить замену игроков (в отсутствие тренера).
6. Играть без замены при круговой смене играющих.

### **Замена игроков**

Количество запасных игроков зависит от ранга соревнований и условий, оговоренных в положении о соревновании (как правило, два–три запасных). В нем же определяется и один из двух способов замены.

**Первый** – капитан команды (тренер) с разрешения судьи меняет любого игрока, находящегося в зоне очередности или в поле. Замена выполняется перед очередным ударом любого игрока. Количество замен не ограничено.

**Второй** – автоматически меняются друг за другом все игроки по заранее установленной очередности. Замена выполняется при переходе команды из поля в город или наоборот, в зависимости от места расположения запасных игроков (около поля или города).

Если в положении не указан способ замены, то обычно используется первый. Поскольку времени на замену не предусматривается и замена выполняется быстро, то игрок, выходящий на замену, должен подготовиться заранее.

### **Розыгрыш в начале игры**

Перед началом игры команды в полном составе строятся в городе друг против друга в две шеренги, по линиям, ограничивающим зону бьющего. После информации судьи о том, какая встреча проводится и кто играет, команды приветствуют друг друга. Затем капитаны подходят к судье, обмениваются рукопожатиями и бросают жребий – какой из команд начинать игру в городе, какой – в поле. Команда, начинавшая первый период в городе, второй период начинает в поле, а другая – в городе.

### **Игроки в городе (бьющие)**

Игроки поочередно с помощью лапты выбивают мяч в поле и, пока он там находится, стараются добежать до кона и вернуться обратно в город. Обязательные требования к игрокам:

1. До удара по мячу надо находиться в пределах зоны очередности.

2. Каждый игрок имеет право только на одну попытку удара. Заработав очко, получает еще одну и т.д.

3. Игрок, выполняющий удар, сам подбрасывает мяч. Если он плохо подбросил, но не сделал попытки удара, то имеет право повторить, однако не более одного раза. Бьющий (во время игры) выполняет удар без какой-либо команды, не ожидая готовности игроков поля. Но участники его команды должны находиться за пределами поля в положенных им зонах.

4. Удар по мячу считается выполненным правильно (удачно), если:

а) мяч, попал в пределы поля и залетел за штрафную линию;

б) мяч вылетел за линию кона, но в пределах мысленного продолжения боковых линий;

в) бьющий наносил удар, стоя в пределах своей зоны и не наступал на линию города;

г) в момент удара по мячу все игроки команды бьющих находились за пределами поля в своих зонах.

5. Перебежку можно начать сразу после удара (если удар неудачный – игрок обязан вернуться) или через некоторое время, но до тех пор, пока мяч не вернули в город или его явно бросают в город (момент замаха для броска в город).

6. Бьющий должен оставить лапту в городе и совершить перебежку без нее.

7. Игроки, уже использовавшие свою попытку удара, а также отказавшиеся от перебежки, должны находиться в пределах зоны бегущих (пригороде). Только отсюда они имеют право выбегать на поле. Бьющий же выбегает на поле из своей зоны (бьющего) или из пригорода (бегущих).

8. Игрок команды города не имеет права переходить в пригород из зоны очередности без попытки удара.

9. Совершать перебежку могут одновременно один или несколько игроков, находившихся до удара в пригороде и на кону.

10. Во время перебежки игроки могут в пределах поля двигаться в любом направлении, останавливаться, возвращаться немного назад, но не за линию, из-за которой выбежали (города или кона).

11. Начавшим перебежку считается игрок, который наступил на поле двумя ногами. Если игрок наступил одной ногой на поле, то он может вернуться обратно. Однако нельзя стоять, наступив одной ногой на поле (линию).

12. Добежав до линии кона, игрок только в том случае имеет право возвращаться обратно, если он переступил черту обеими ногами.

13. Игрок имеет право остаться за линией кона и вернуться при любом удачном ударе других участников команды.

14. Перебежавший площадку до кона и обратно (вернувшийся в город) зарабатывает одно очко своей команде. Он получает право еще на один удар, который выполняет после тех, кто еще не бил (не совершил перебежку).

15. Игрок, находящийся в городе, не имеет права брать в руки игровой мяч (находящийся в поле).

16. Игрок города имеет право выйти в поле за неигровым мячом, с целью ускорения игры.

*Мяч считается игровым* (или в игре) – когда можно совершать перебежку.

*Мяч считается неигровым* (или вне игры) – когда перебежку совершать нельзя, или некому.

### **Игроки в поле (водящие)**

Водящие стараются осалить мячом игроков противника, совершающих перебежки, и в случае удачи перебраться в город. Основные требования к игрокам:

1. Могут свободно перемещаться по всему полю и выходить за его пределы, но не имеют права пересекать линию города или ее мысленное продолжение.

2. Не должны находиться в штрафной зоне при выполнении удара бьющей командой.

3. Не должны мешать сопернику осуществлять перебежку.

4. Подобрал или поймал мяч, должны бросать его с того же места. Допускается лишь скачок в момент броска на дальнее



расстояние, как при метании в легкой атлетике (не более двух шагов).

5. Игрок с мячом в руках может выполнить поворот, вышагивая любой ногой любое количество раз, не отрывая и не смещая при этом другой ноги.

6. Разрешаются в любом количестве передачи мяча друг другу.

7. Не допускается пробрасывать или катить мяч самим себе. Это не касается тех случаев, когда игрок бросил мяч в соперника, промахнулся и сам бежит за улетевшим мячом.

8. Игроки обязаны быстро возвращать мяч в зону бьющего, не затягивая времени, если в поле нет противника.

9. Обязаны выбивать соперников, находящихся в поле, либо должны выбросить мяч в город. Если игрок соперников остановился в поле, то водящие должны его выбивать (водить), а не перебегающий прорваться.

10. Не разрешается возвращать в поле мяч, улетевший за линию города или ее мысленное продолжение, заходить за линию города или ее мысленное продолжение.

11. Если при выбрасывании мяча в город, он по какой-либо причине не залетел в город, то с этого момента, мяч снова считается в игре.

### **Осаливание и борьба за город**

Игрок бьющих считается осаленным, если:

1. Он коснулся мяча в пределах поля, независимо от того, как это произошло: сам или в него попали мячом (запрещено любое касание).

2. До осаливания игрока бьющих никто из водящих не перемещается с мячом в руках. Если водящий перемещается с мячом, то судья дает свисток и игра останавливается. Все игроки, перебегающие в этот момент поле (независимо от направления), а также находящиеся на кону и в пригороде, получают одно очко, право на удар и переходят в город, в зону очередности.

3. Находясь на кону, он возьмет мяч в руки, или специально коснется его.

4. Игрок, считается убежавшим на кон или в город, если он полностью пересек линию, при этом линия рассматривается как

стена (плоскость). Если игрок не полностью пересек линию, то попадание в него считается осаливанием.

5. Игрок также считается осаленным, если мяч коснулся его одежды, волос и т.д. Все споры решает первый судья.

Как только игрока бьющих осалят, команды меняются ролями: бьющие становятся водящими, а водящие – бьющими. Игроки команды, бывшей до этого водящей, должны как можно быстрее убежать в город (овладеть им), больше не касаясь мяча в пределах игрового поля. Если это им удастся, то они начинают игру в городе. Игроки бывшей бьющей команды, ставшие водящими, имеют право выбегать в поле, брать мяч и осаливать им игроков противника, пока те не добежали до города. В случае успеха команды опять меняются ролями и т.д.

Если игрок бьющих осален при групповой перебежке, очки зачисляются только тем, кто успел перебежать линию города до момента осаливания (даже если команда опять завладела городом). Захватив город, все игроки располагаются в зоне очередности и вновь получают право на один удар, а капитан на три.

### **Смена команд без борьбы**

*Она производится в тех случаях, когда:*

1. Игрок водящих поймал мяч с лёта кистями рук, безразлично где – в поле, за его пределами или в штрафной зоне, или если один игрок выронил мяч, а другой поймал, не дав ему коснуться земли (пола). При этом игроки обязаны унести мяч в город. В случае падения мяча на поле (случайно уронен или брошен) игроки возвращаются в поле, а команда-соперница в полном составе располагается в зоне очередности.

2. После осаливания игрок бывшей водящей команды убежал не за линию города, а за линию кона.

3. У бьющей команды не осталось игрока с правом на удар. Это правило распространяется и на случай, если капитан имеет право на удар (не использовал все попытки), но находится за линией кона.

4. Бьющий наступает на линию города или какую-то другую (т.е. выходит за пределы зоны бьющего) в момент самого удара или попытки.

5. Кто-либо из игроков города наступает на линии, ограничивающие зоны, или заступает за них в момент удара или попытки.

6. В момент удара кто-либо из игроков находится не в своей зоне:

а) уже бивший игрок в зоне очередности, а не в зоне бегущих, в том числе и капитан;

б) в поле, после смены команд без борьбы или еще не завершив перебежку;

в) прибежавший игрок еще не достиг зоны очередности.

7. Во время удара лапта вылетела в поле из рук бьющего.

8. Игрок бьющих, начав перебежку, оставил лапту (биту) в поле, а не в городе. Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нем.

9. Игрок бьющих, ожидающий удачного удара своего партнера (в пригороде), выбежал на поле не из пригорода, а из любой другой зоны, или до удара по мячу.

10. Игрок бьющих при перебежке выбежал за боковую линию поля, или наступил на нее.

11. Игрок бьющих, начав перебежку, возвратился обратно за линию города или кона (или наступил на нее).

12. Команда бьющих получила штрафное очко.

13. В команде бьющих во время игры (в игровых зонах) оказалось более шести игроков.

Смена команд должна производиться быстро (бегом).

При этом игроки, занявшие город, сразу, не дожидаясь, пока водящие займут места в поле, начинают выполнять удар.

### **Затягивание времени игры**

#### ***Командой бьющих:***

1. Долго решают, кто будет бить (более 5 с).

2. Медленно выходят на место удара и долго стоят, не выполняя его (более 5 с).

3. Не подбирают мяча, находящегося в городе.

4. Бьющий не ловит мяча, брошенного ему для выполнения удара, специально пропуская его, либо он ловит мяч с битой в руках (что мешает ему поймать мяч).

5. Долго производят смену команд без борьбы (направляясь в город шагом, а не бегом).

### **Командой водящих:**

1. Не спешат подбирать мяч и бросать его в зону бьющего.
2. Специально бросают мяч мимо этой зоны.
3. Не выбивают остановившегося в поле игрока города.

### **Наказания**

**Предупреждение** – за затягивание времени игры, за нарушение требований к игрокам, за сквернословие во время игры.

**Штраф** – при повторном предупреждении, за умышленное затягивание времени, за задержку бьющих при перебежке (заслон, подножка, захват и т.д.), оскорбление игроков и судей (словом или жестом), если во время игры в команде более 6 игроков.

Если штрафуются команда бьющих, то она меняется ролями с командой водящих и может получать штрафные очки (т.е. дополнительные очки другой команде). Если штрафуются команда водящих, то бьющие получают дополнительные очки.

Количество штрафных очков за каждое нарушение должно быть оговорено в положении о проведении соревнований. Если такого указания нет, за нарушение начисляется 3 штрафных очка.

**Удаление.** До конца игры игрок удаляется за повторное оскорбление и за грубое неспортивное поведение.

### **1.3. ЖЕСТЫ СУДЕЙ**



Приведенные жесты должны быть хорошо изучены судьями и применяются в процессе игры. Очень важно, чтобы и секретарь также хорошо знал эти жесты.

**«Подача на удар»** – старший судья подает свисток и делает движение вытянутой рукой вперед-в сторону снизу вверх (ладонь вверх).



**«Неправильное расположение игрока».** Движение кистью влево-вправо на уровне пояса-груди. Кисть в ладонь, пальцами вниз.

**«Промаш или недействительный удар»** - два коротких свистка старшего судьи.



**«Нет попадания»** – в поле при ударе или в игрока. Движение влево-вправо предплечьем одной руки на уровне пояса. Кисть в ладонь, ладонью вниз. Используется и как отрицательный ответ.

**«Мяч выходит за боковые линии площадки по воздуху (аут)»** - старший судья подает свисток и сгибает руки вперед, поворачивая открытые ладони на себя. Судья на линии - поднимает вверх флажок.



**«Попадание было».** Движение кистью вниз. Кисть собрана в кулак, указательный палец направлен вниз.

**«Мяч выходит из игры за линию дома»** – старший судья подает свисток.

**«Минутный перерыв»** – буква «Т» с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони.



**«Прекратить перебежку и вернуться назад».** Поднятая в сторону рука или руки, если игроки бежали с двух сторон. Кисть в ладонь пальцами вверх, ладонь повернута в направлении линии кона или города.

**«Мяч попадает при игре в штрафную зону»** – старший судья подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую поднимает в сторону линии дома. Секретарь показывает флажком в сторону линии дома.



**«Бег или ходьба с мячом в руках».** Вращательное движение – кулак вокруг кулака.

**«Столкновение»** – удар по ладони кулаком.



**«Задержка игрока при перебежке».** Захват запястья.

**«Спорный мяч»** – старший судья поднимает руки вверх, пальцы сжаты в кулак. Большие пальцы вверх.



**«Команды меняются местами».** Скрестное движение предплечий на уровне пояса. Пальцы сжаты в кулак, указательный палец выпрямлен.

**«Заступ за линию дома или кона и возвращение»** – старший судья подает два коротких свистка, показывает на линию заступа и на игрока, совершившего его, затем круговым движением перед собой в горизонтальной плоскости показывает смену команд.



**«Замена игрока».** Правая рука поднята вверх, пальцы сжаты в кулак. Круговое движение указательным пальцем, направленным вверх.

**«Игрок защиты до удара выходит за пределы площадки»** – старший судья подает два коротких свистка, судьи на линии поднимают флажок вверх.



**«Окончание времени игры или первой ее половины».** Руки скрещены перед грудью.

**«Смена площадок»** (команда защиты и нападения меняются местами) – старший судья выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости.

## 1.4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРАВИЛАМ

### Рекомендации судьям, обслуживающим встречу



• Не выбегайте на площадку в моменты осаливания: вы можете помешать игрокам-защитникам и игрокам, выполняющим перебежку, а также потеряете из-под контроля линию города или кона.

- Смещайтесь вдоль линии площадки к месту осаливания в том случае, если за спиной не будут находиться игроки, которые смогут нарушить правила (например, сделать самоосаливание).
- Не спешите подавать сигнал на осаливание, если вы сильно сомневаетесь. Может получиться так, что старший судья сомневается в осаливании и сразу показывает жестом промах, а судье на линии хорошо видно осаливание, и он в это время подает сигнал на осаливание. Такая несогласованность в действиях судей вносит нервозность в игру.
- Следите, чтобы на скамейке запасных и около судейского столика не было посторонних людей, которые, как правило, отвлекают от работы судейскую бригаду.
- Строго придерживайтесь жестикуляции, утвержденной официальными правилами, и избегайте ненужных (лишних) жестов. Лишние и нечеткие жесты судей вводят в заблуждение игроков команд.
- Мгновенно подавайте свисток в момент выхода (пересечения линии города) мяча из игры, так как по сигналу ориентируются судьи на линии и секретарь, чтобы определить, успели или нет начать перебежку игроки нападения до выхода мяча из игры.
- Старшему судье необходимо согласовывать свои жесты с секретарем в момент начисления очков за перебежки. Старший судья, показав секретарю на пальцах количество очков, должен убедиться, что секретарь в ответ продублировал это же количество и дал понять, что очки записаны. Не спешите

показывать секретарю количество очков, пока идет игровая ситуация: лучше это сделать после выхода мяча из игры.

- Секретарю не следует вести записи в протоколе, когда мяч находится в игре; можно пропустить важный игровой эпизод, в котором помощь секретаря была крайне необходима.

- Не выпускайте с поля вашего зрения мяч и не отвлекайтесь: это приведет к потере контроля за игрой, а значит, к ошибкам в решениях.

- В момент завершения полных перебежек игроками нападения старшему судье следует сместиться к линии города: в этот момент может произойти осаливание, и определить количество игроков, пересекших линию города, не составит труда.

- Напомните игрокам в начале игры, чтобы они поднимали руку после завершения перебежки и поворачивались и поворачивались хорошо видимым номером к секретарю.

- Старшему судье при выводе мяча из игры подающим игроком необходимо обращать внимание не на то, где находится игрок (в штрафной зоне или за линией кона), а на движение мяча. Надо определить, пересек мяч линию или нет, независимо от места нахождения самого подающего игрока.

- Если старший судья сомневается в принятии конкретного решения, то он не должен торопиться, лучше посоветоваться с другими членами судейской бригады – это только упрочит ваш авторитет.

- В случае, если вы неумышленно приняли неправильное решение по отношению к команде, не пытайтесь компенсировать эту ошибку в другой игровой ситуации – это приведет к еще одной судейской ошибке, что снизит качество судейства и авторитет судьи.

### **Комментарий к пунктам правил и действиям судей**



#### **Линии, ограничивающие площадку**

При проведении соревнований для разметки площадки у организаторов не всегда имеются специальные разметочные тележки,



поэтому для того, чтобы, например, линии разметки были ровными и достаточно хорошо видимыми, используют шнуровую разметку. Шнуры натягивают между флажками, и по натянутому шнуру посыпаются опилки

### **Штрафная зона**

Часто при выполнении ударов мяч попадает в контрольную линию, еле задев ее, и многие судьи не знают, как фиксировать этот момент: удар действителен и мяч в игре, или наоборот? Правильно будет зафиксировать неигровой мяч, если вы убеждены, что мяч коснулся линии.

### **Капитан, его права и обязанности**

Следует отметить, что старшие судьи часто откликаются на необоснованные реплики игроков команды и пытаются объяснить им, почему они приняли то или иное решение. Такое поведение судьи ошибочно: в такой ситуации достаточно не вступать в пререкания с игроками, а спокойно пригласить капитана и попросить его навести порядок в своей команде.

В правилах говорится о том, что капитан имеет право просить старшего судью заменить подающего игрока, если тот подает мяч не по правилам. Но некоторые судьи понимают это несколько иначе: видя, что мяч подается игроком защиты с нарушением правил, они ждут обращения капитана команды нападения, хотя капитан в это время находится за линией кона и не может в данный момент обратиться с просьбой к старшему судье. В данной ситуации судья обязан не ждать обращения капитана команды в случаях нарушения при выполнении подачи мяча, а принимать конкретные меры: сделать предупреждение подающему игроку, затем при повторном нарушении заменить подающего. В случае, если подающий игрок выполняет подачу мяча с нарушением правил, ему сразу предъявляется желтая карточка, а в дальнейшем – красная.

### **Подача и удары по мячу**

Для определения правильной высоты подбрасывания мяча подающим игроком удобнее, например, зрительно зафиксировать заказываемую высоту на каком-либо ориентире окружающей обстановки (ветка дерева, рост игрока).

Часто игрок нападения для удобного выполнения удара отводит руку подающего с мячом немного в сторону от круга подачи. В результате мяч попадает за пределы круга, хотя и подброшен был по вертикали. В данном случае претензии от бьющего игрока на плохое подбрасывание не принимаются, так как он сам заставил подающего игрока выполнить подбрасывание не над обозначенным кругом.

Старший судья должен внимательно следить за выполнением подачи на удар. Опытные подающие игроки специально незаметно отводят руку с мячом в сторону от круга подачи и выполняют подбрасывание по дуге с таким расчетом, чтобы мяч попал в круг, комментируя затем попадание мяча именно в круг, а не за его пределы. Такое подбрасывание считается неправильным.

Практика показывает, что имеются и другие варианты сокрытия от судьи неправильных подач мяча. Например, подающий специально набрасывает мяч по дуге, но в направлении старшего судьи. Хотя высота выдерживается, старшему судье ошибки в таком случае практически не видно, так как в его видении мяч подброшен по вертикали. Однако ошибка вполне хорошо видна судьям на линии и секретарю. В данном случае секретарю или судье на линии необходимо привлечь внимание старшего судьи и объяснить ситуацию.

В случае, если игрок нечаянно, до выхода мяча из игры, возьмет биту в руки, недопустимо лишать его права удара – достаточно сделать игроку предупреждение. Нет необходимости также останавливать игру, если на площадку нечаянно выкатывается бита: следует дождаться завершения игрового момента и попросить игроков убрать биты с поля.

### **Возвращение мяча в город**

Если старший судья видит, что игроки нападения стоят неподвижно за линиями кона или города, а игроки защиты выполняют необоснованные передачи между собой, судье следует подать сигнал о выходе мяча из игры и сделать предупреждение команде защиты.

### **Перебежки**

Игроки, находящиеся в пригороде или за линией кона, в целях выполнения эффективной перебежки по удару мгновенно выбегают на площадку. В этот момент старшему судье и судьям на линии надо быть очень внимательными. Обычно видно, что игроки нападения готовятся к перебежке, и поэтому старшему судье необходимо сместиться к линии города, чтобы зафиксировать момент пересечения игроками линии города и определить: игроки выбежали на площадку до удара или после. Если в момент соприкосновения мяча с битой игроки хотя бы одной ногой коснулись площадки, то удар считается недействительным, подаются два коротких свистка и указываются номера игроков, выбежавших до удара.

При выносе мяча подающим игроком некоторые игроки нападения могут начинать перебежку до пересечения мячом линии города. Старший судья должен определить, успел ли игрок в данном случае встать на площадку двумя ногами: если нет, то возвращается обратно, если успел, то продолжает перебежку на противоположную сторону площадки.

В момент столкновения игроков при перебежках старшему судье важно определить, произошло столкновение умышленно (в целях блокировки) или оно носило случайный характер. Если столкновение произошло случайно, старший судья должен по возможности избежать остановки игры, если кто-то из игроков получил травму, немедленно остановит игру и попросить врача оказать медицинскую помощь.

### **Осаливание**

Судьям рекомендуется определять момент осаливания визуально по изменению траектории полета мяча, а не по звуку, особенно в тех случаях, когда мяч якобы коснулся вскользь игровой формы игрока. Предполагаемый звук касания может совпасть с другими звуками на площадке, поэтому судьи должны быть уверены, произошло осаливание или нет.

Когда на площадке происходит многократные переосаливания, судьи теряются в определении, кого же отправить в итоге играть в защите. В данном случае необходимо определить, кого последним коснулся мяч – та команда и переходит в защиту.

Некоторые игроки нападения умышленно подставляют голову. Так как попадание в голову осаливанием не считается,

достаточно на первый раз предупредить игрока, а при повторном нарушении предъявить красную карточку.

### Самоосаливание

В игровых ситуациях игрок, выполняющий перебежку, иногда неумышленно заступает за боковую линию, а в это время игрок защиты выбрасывает мяч за пределы игрового поля. Такие действия защитника являются нарушением и наказываются желтой карточкой. Возможен и такой вариант, когда игрок нападения умышленно самоосаливается на боковой линии в целях переосаливания соперника – здесь наказание такое же, как в предыдущем эпизоде.

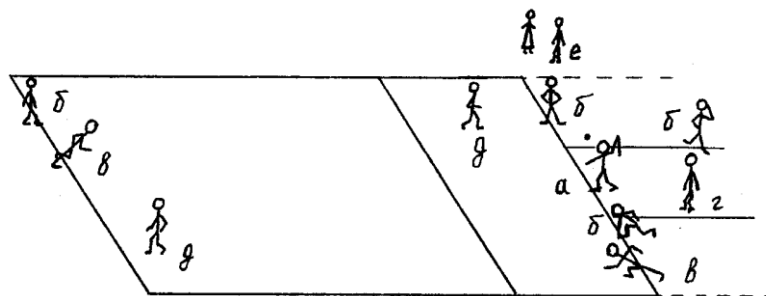
### Окончание игры

Действия старшего судьи являются ошибочными, если он подает сигнал об окончании игры, когда игроки нападения не успели пересечь линию города, а старший судья засчитывает перебежки. В данном случае сигнал говорит о том, что время игры истекло и речь не идет ни о каких очках.

### Спорный мяч

При возникновении спорных ситуаций рекомендуется всем судьям посоветоваться и принять решение о назначении (или неназначении) спорного мяча. При назначении спорного мяча необходимо расставить всех игроков на места, где они находились перед спорной ситуацией, аннулировав очки, принесенные спорным моментом.

### Нарушение правил командой города



а) Бьющий наступил на линию (поле).

б) Игрок города наступил на ограничительную линию или зону, расположенную рядом.

в) Игрок начал бег до удара.

г) Игрок находился не в своей зоне (в зоне бьющего; в пригороде без выполнения удара; уже бивший игрок – в зоне очередности, в том числе капитан).

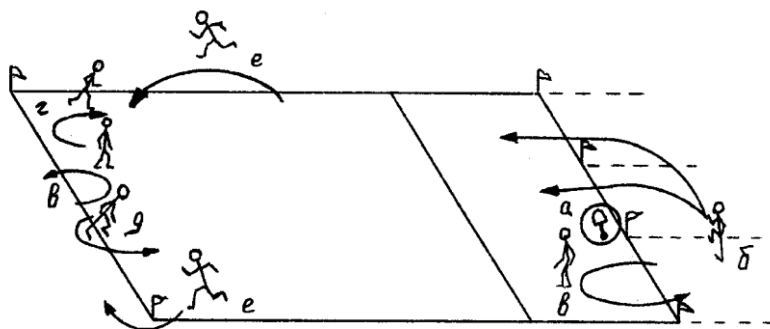
д) Игрок города находился в поле после смены команд или не завершил перебежку.

е) Игрок вышел за пределы игровых зон без разрешения судьи.

### **Нарушение правил командой поля в момент удара**

Игрок поля находился в штрафной зоне. Причем не считается ошибкой, если игрок еще не успел покинуть зону, но перебегает ее и не принимает участия в ловле мяча.

### **Нарушение правил командой города во время перебежек**



а) Лапта оставлена в поле.

б) Выбежал на поле не из зоны бегущих. Бьющий имеет право выбегать из зоны удара.

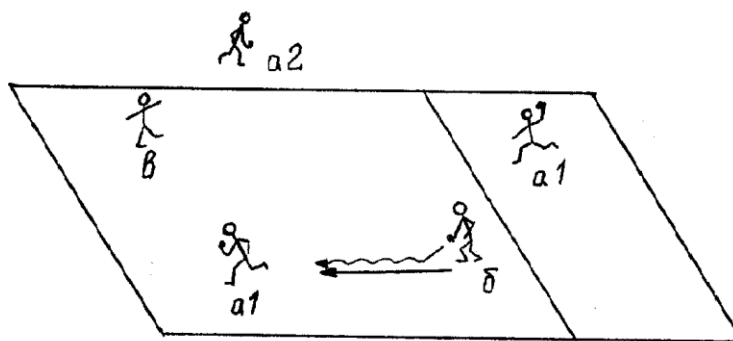
в) Возвратился назад, за линию, из-за которой выбежал (города или кона).

г) Не побывал за линией кона.

д) Заступил одной ногой за линию кона.

е) Выбежал за боковые линии.

### **Нарушение правил командой поля во время перебежек**



а) Бежал или шел с мячом в руках по полю (a1) либо за его пределами (a2).

б) Пробрасывал или прокатывал себе мяч с целью перебежки на другое место.

в) Задержал перебегающего игрока любым способом.

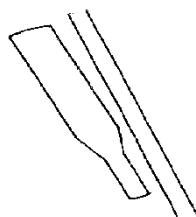
***За все перечисленные нарушения команды наказываются.***

Если правила нарушила команда города, она меняется местами с командой поля.

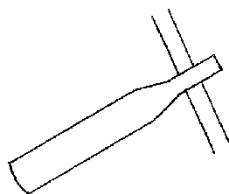
Если правила нарушила команда поля, игра останавливается, и все игроки города, имеющие право бежать (находящиеся в данный момент на кону, в поле, зонах бьющего и бегущих), получают одно очко и переходят в зону очередности.

### **Положение биты во время перебежек**

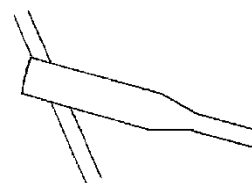
Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нем.



Бита оставлена в поле.



Бита оставлена в городе.



## 1.5. УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ЛАПТУ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ

Суть игры в лапту (имеет также названия «матка на выкуп», «сговорка», «на матки», «хлалта», «тяга» и др.) состоит в следующем: одни игроки выбивают палкой мяч в поле и перебегают через поле и обратно; другие пытаются поймать мяч с воздуха или поднять с земли и попасть им в игроков, перебегающих поле.

Замечательное свойство этой народной игры в том, что она имеет множество разновидностей и вариантов, приспособленных для самых разных условий. Каждая группа играющих может выбрать для себя наиболее подходящий вариант. А чтобы сделать игру разнообразной и более интересной, можно вносить в нее изменения и дополнения, предварительно договорившись между собой.

Для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, поляна, просто площадка во дворе вполне пригодны для игры. Круглая палка (бита) и небольшой мячик – вот и весь инвентарь.

В лапту могут играть как взрослые, так и дети. В игре может участвовать целый класс (40 человек и более), а могут быть только двое играющих. Лапта интересна и полезна как игра семейная, где каждый член семьи получает посильную нагрузку. Пусть, например, папа покажет свою силу и ловкость, послав мяч ударом биты как можно дальше. А у шестилетнего сынишки будет своя, очень ответственная задача: подхватить упавший мяч и попасть им в старшего брата, перебегающего поле.

Мы, естественно, приведем только простую схему игры (а видов лапты известно несколько десятков), поэтому простора для творчества и импровизации у нас будет более чем достаточно.

Прежде всего, с одной стороны площадки проводят линию кона, с другой – линию города. Пространство между ними (поле) может быть самым разным: в длину – 40, 60, 100 и более шагов. Все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей вашего двора. И ширина поля – границы все же лучше обозначить – тоже не имеет принципиального значения. Конечно, чем просторней площадка,

тем лучше. Но, как говорится, пусть в тесноте, да не в обиде. А обид в лапте почти не бывает. Потому что это игра веселая, поднимающая настроение.

Одна команда (водящие) размещается в поле, другая – становится за чертой города. Один из водящих тоже остается в городе для подачи мяча бьющим (метальщикам) Капитан команды метальщиков устанавливает очередность ударов по мячу.

И вот игрок берет лапту (биту) и выходит на площадку подающего. Подавальщик подбрасывает мяч, метальщик стремится отбить его лаптой как можно дальше в поле. Каждый игрок, добежавший до кона и вернувшийся обратно в город, приносит своей команде очко и получает право на очередной удар. Поэтому, сделав удар, метальщик рассчитывает – бежать или не бежать?

Предположим, побежал, а водящие, схватив мяч, осалили его. В таком случае они все устремляются в город и, если их не успевают перепятнать, то становятся бьющей командой, а неудачники идут в поле водить.

Особым шиком у водящих считается поймать «свечу», то есть летящий мяч. Тут уж никаких переосаливаний быть не может – команда, поймавшая «свечу», спокойно направляется в город, а бывшие «горожане» становятся водящими.

Таким образом, в лапте идет постоянная борьба за город, за возможность стать метальщиком, но и без наращивания очков (перебежек до кона и обратно) тоже не обойтись. Играть можно и на время, и до определенного счета – кому как нравится.

Теперь о некоторых правилах, деталях, тонкостях.

Бывает бьющий промахивается по мячу. Не страшно! Подождет более удачного удара товарища. Сам же он права на новый удар не получает до тех пор, пока не побывает на кону и не вернется в город.

Некоторые ошибочно думают, что игрок водящих, который вынужден становиться подавальщиком, может как-то вредить игрокам-метальщикам. Ничего подобного. Лапта – игра честная: плохо подал мяч – бьющий может отказаться от удара. Один раз отказался – подавальщику замечание, второй раз – предупреждение, а на третий – водящая команда штрафует на одно очко.



Лучше всего за линией города обозначить три площадки – очередности, подающего, пригорода. Тогда порядка в игре будет больше. Назначение каждой площадки понятно по названию. На «площадке очередности» ждут своей очереди на удар. На «площадке подающего» - никого из посторонних, только подавальщик и метальщик, ну а «площадка пригорода» - для неудачников, промахнувшихся по мячу, для игроков по мячу попавших, но по той же причине не решившихся бежать к кону (все они ждут подходящего удара, чтобы сделать необходимую перебежку, заработать очко и получить право на удар).

Но вот удар превосходный, игрок побежал, а его их всех бросившихся к кону из пригорода возвращают назад. В чем дело? Оказывается метальщик впопыхах прихватил с собой лапту-биту, а этого делать никак нельзя – бита должна всегда оставаться на площадке подающего.

И еще. Вовсе не обязательно, добежав до кона, стремиться сразу же вернуться в город. Тут решай в зависимости от обстановки. Мяч-то, как правило, уже в руках водящих, а они как дважды два осалят тебя. Нет, лучше передохнуть за спасительной коновой чертой и вернуться в город только после хорошего удара товарища.

Вообще-то перебежки можно производить из пригорода или с линии кона любыми способами – бежать зигзагами, падать, спасаясь от осаливания мячом, прыгать, возвращаться немного назад, потом рывком прорываться вперед и т.д. Но некоторые, например, принимают такое строгое правило: начал бежать – закончи перебежку у противоположной линии. Другие таких строгих правил не придерживаются. Побежал из пригорода, но увидел, что дело плохо, осалят, пожалуйста, возвращайся назад и жди более подходящего момента. Кому как нравится, как заранее договорятся – так и играют.

Есть свои тонкости и при осаливании. Как правило, игрок, поднявший мяч, редко сам пятнает противника. Гораздо надежней перебросить мяч водящему, который находится ближе всего к перебегающему полю. А если к тому же перебежка происходит от линии кона к городу, то самым надежным «пятнальщиком» становится подавальщик – ему мгновенно перебрасывают мяч, а уж он, отыгрываясь за свое вроде бы

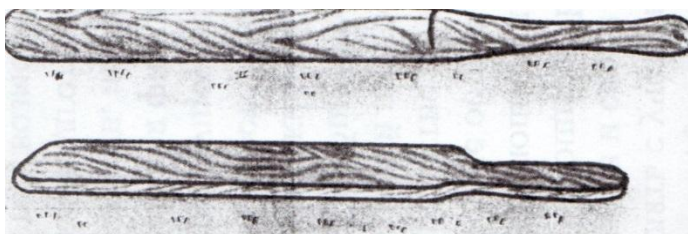
вынужденное бездействие, встречает бегущих у самой черты города. Тут они в его полной власти.

Лапта, как мы уже говорили, игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженных действий всей команды, эгоистам в лапте удача не сопутствует. «Нужно умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, допиваться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Эти слова великого русского педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть великой русской игры.

### Снаряжение

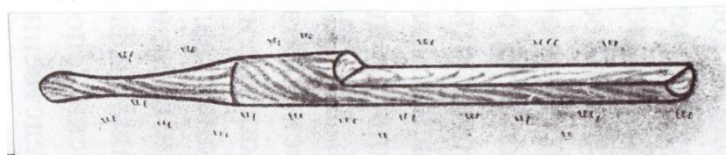
Инвентарь для игры очень прост: палка-бита (лапта) и небольшой мячик, например теннисный. Если нет теннисного, можно взять маленький резиновый мячик, а для начинающих подойдет и тряпичный, набитый шерстью или ватой. Желательно иметь запасные мячи яркого цвета (красного, голубого, желтого) – легче будет найти мяч, если он упадет в траву.



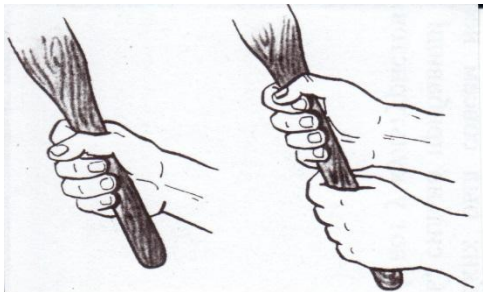
В качестве биты используется палка или узкая дощечка длиной от 50 до 100-120 см, обструганная с одного конца, чтобы удобнее

было братья рукой. Размеры биты зависит от возраста и подготовленности играющих

Для сильных и умелых игроков лучше подходит увесистая круглая палка толщиной в 2-3 пальца. Удар ею получается очень сильный и резкий, при этом легко и промахнуться по мячу, подбрасываемому вверх. Вот почему многие предпочитают делать биту из дощечки или палки, обтесав ее с одного бока наподобие лопатки (предполагается, что названия «лапта» и «лопточка» произошли от слов «лопаточка», «лопата»).



Лучше всего сделать несколько разных бит, чтобы у каждого из играющих была лапта как раз по руке. Впрочем, некоторые предпочитают держать лапту не одной, а двумя руками, что увеличивает силу удара, но требует особой сноровки.

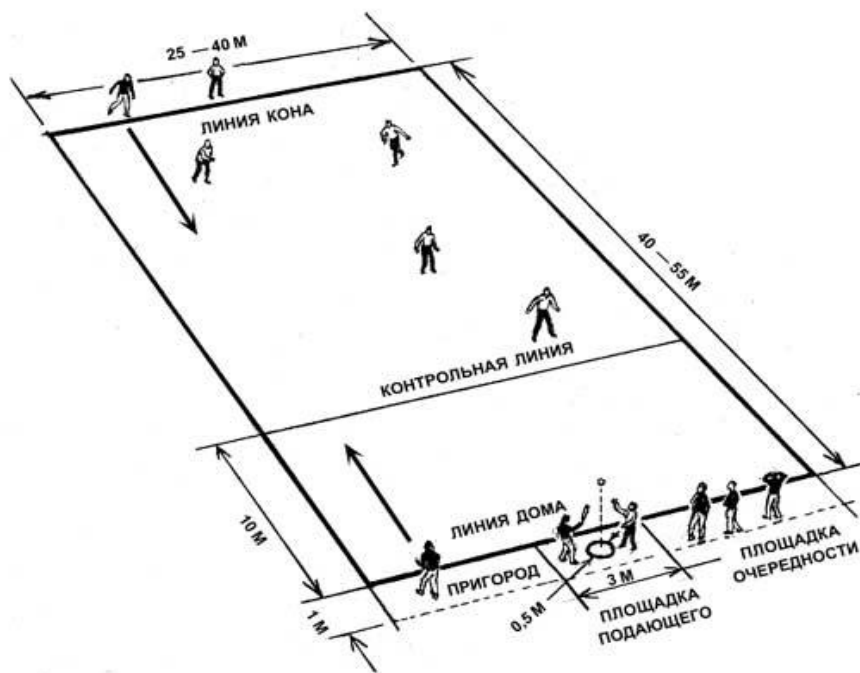


Иногда ручку лапты обматывают бечевкой или оставляют небольшое утолщение на конце, чтобы не соскальзывала рука. Однако самое надежное – не расслаблять пальцы в конце взмаха лаптой.

Одежда для игры – обычная прогулочная, обувь лучше спортивного типа. Если играть командами, можно договориться и о специальной форме.

### **Площадка**

Площадкой для лапты может служить и футбольное поле, и поляна в лесу, и вообще любое открытое ровное место. Для спортивной лапты требуется площадка 60 x 35 метров. Вокруг нее должно оставаться еще некоторое пространство, так как мяч нередко вылетает за пределы площадки. Для игры классом или семьей площадка может быть примерно вдвое меньше. Однако надо проследить за тем, чтобы вокруг нее не было мест, где нечаянно мяч мог бы потеряться или причинить кому-то неприятность (например, попасть в играющих рядом малышей, разбить окно и т. п.).



Разметка площадки зависит также от выбранной разновидности игры. Границы площадки обозначают флажками, палочками с наколотыми на них листками бумаги. Для спортивной лапты делается постоянная разметка. В остальных случаях размеры площадки могут меняться в ходе игры, если сделанная заранее разметка не подходит для данного состава играющих. Однако подобные вопросы решаются только с общего согласия.



## Разновидности лапты

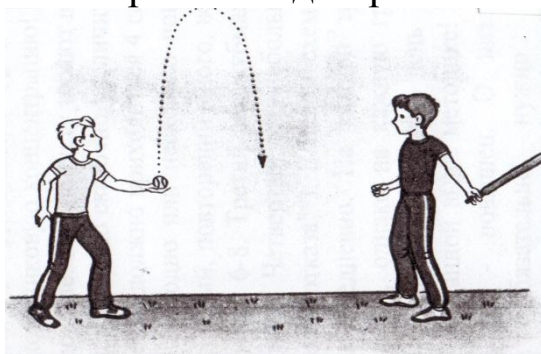
### «Вольная лапта»

Играют от 2 до 12 человек любого возраста, начиная с младшего школьного.

На противоположных сторонах площадки проводятся две параллельные линии: линия города (за ней располагается город) и линия кона. Расстояние между ними устанавливается по договоренности – 20, 40, 60 и более шагов и называется полем.

С помощью считалки или просто по договоренности выбирается игрок, который идет в город, чтобы выбивать оттуда

мяч, - это бьющий, или метальщик. Он получает лапту. Остальные участники игры свободно располагаются в поле.



Обычно договариваются, что один из полевых игроков становится у самой черты города – это подавальщик. Он подкидывает мяч так, чтобы метальщику удобно было ударить по нему битой.

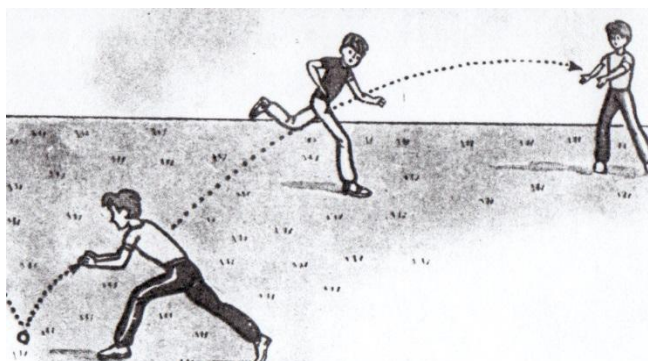
Если же мяч будет подброшен неудобно, метальщик имеет право не производить удар и потребовать нового подбрасывания, показав битой, в каком месте он ждет мяч. После трех неудачных подбрасываний мяча подавальщика заменяют.



*Можно договориться, что бьющий сам будет подкидывать мяч: это, например, приходится делать поневоле, если играющих только двое. Впрочем, по мячу, подкинутому таким образом, метальщику даже легче попасть битой, хотя удар получается несколько слабее.*

Выбив мяч в поле, метальщик кладет на землю биты и бежит через поле к линии кона. Остальные игроки стараются поймать летящий мяч, пока он не коснулся земли (поймать «свечу»). Тот, кому это удалось, становится новым метальщиком и идет в город, а прежний метальщик занимает место поймавшего «свечу».

Однако такое случается редко. Гораздо чаще никто не может поймать мяч в воздухе. Тогда делается попытка поднять упавший мяч и бросить его в перебегающего поле метальщика.



Бросать можно только с того места, где поднят мяч (до того, как мяч попал в руки, передвижение по полю свободное). В связи с

этим игрок, овладевший мячом, может не бросать его сам, а передать другому полевому игроку, которому легче выполнить бросок.

Если перебегающий осален мячом до линии кона, то он становится полевым игроком, а попавший в него идет в город выбивать мяч. Если же играют с подавальщиком, то попавший мячом сменяет подавальщика, а тот становится метальщиком.

Если метальщик пересек линию кона неосаленным – значит он выиграл. Спокойно возвратившись в город, он снова выбивает мяч в поле. Интересно вести подсчет: кому из играющих удастся большее число раз выбить мяч в поле и добежать до кона.

*Конечно, играющие могут различаться по возрасту и сноровке – особенно это заметно, когда играют семьями. В этом случае для младших игроков размечают особый, промежуточный, кон в середине поля или даже поближе к городу. Они могут бежать только до этого кона, но при желании продолжить бег до конца поля. А более взрослые сильные игроки иногда бегут до основного кона и обратно, разрешая салить себя мячом во время бега в оба конца.*

Случается, что метальщик, выполнив замах лаптой, не попадает по мячу. В этом случае он не может жаловаться, что мяч был плохо подброшен, ибо тогда не следовало и бить. После неудачного замаха игрок теряет право на удар и должен бежать в поле, хотя стоящий вблизи игрок (скажем, подавальщик) уже поднял мяч и готов салить бегущего.

Иногда договариваются, что метальщик имеет право на две или даже три попытки удара по мячу, - тогда он может не бежать в поле после неудачного удара, а попробовать ударить еще раз.

Вольная лапта отличается полной свободой выбора правил игры. Повторяем, делается это только сообща, путем коллективного обсуждения перед началом игры. Принятые совместно правила каждый игрок должен точно выполнять. Если же какое-то правило игры окажется неприемлемым, его изменяют опять-таки коллективным решением, на время приостановив игру. Однако не советуем делать это слишком часто – в основном нужно придерживаться традиционных правил, проверенных на практике десятками поколений

играющих и поэтому наиболее полно учитывающих самые разнообразные ситуации, которые могут возникнуть в ходе игры.

*К традиционным правилам относится и такое: если метальщик после удачного удара побежал в поле, не оставив в городе биту, то он считается осаленным и заменяется ближайшим к нему игроком (обычно подавальщиком). Многие метальщики стараются оспаривать это правило, считая, что в азарте можно и забыть положить биту в городе. В действительности же это правило, хотя и трудное, является очень мудрым: оно заставляет игрока внимательно обращаться с палкой-битой, обеспечивая тем самым безопасность игры.*

### **«Большая лапта»**

Это еще более захватывающая и веселая игра. В ней наиболее ярко проявляются черты русского национального характера, поэтому во всем мире ее называют «Русской лаптой».

От «Вольной лапты» «Большая лапта» отличается, прежде всего тем, что в ней играют не каждый сам за себя, а командами. Иными словами, от успеха или неудачи каждого игрока зависит судьба всей его команды. Отсюда – яркое проявление, как индивидуальности, так и коллективной сплоченности, взаимовыручки.

Играть могут от 6 до 30 (иногда более) человек самого разного возраста. Конечно, эта игра больше подходит для подростков и молодежи. Однако дружная семейная команда всегда сумеет найти подходящие роли и детям 6-7 лет, и папам, и мамам, и даже дедушкам. Каждый найдет свое место в игре, если вожак (капитан) команды знает и учитывает соотношение сил своих игроков.

Таким образом, успех игры, прежде всего, зависит от удачного выбора вожаков, с давних времен называемых «матками». Выбирают двух самых справедливых и хороших организаторов. Если не удастся подобрать вполне равных по силам, то менее подготовленному дают в придачу помощника – тоже из числа лучших игроков. Все остальные должны стовариваться. Правда, иногда с общего согласия более слабый вожак имеет право набрать команду по своему желанию – чуть

сильнее другой команды. Иногда пробуют распределяться по командам согласно желанию самих участников. Но чаще всего, чтобы избежать споров и обид, прибегают к испытанному способу сговаривания.



Для этого каждый игрок выбирает себе напарника, примерно равного по силам. Они отходят в сторону и сговариваются о том, кто кем будет.

Например, один – «луной», а другой – «солнцем» или один – «конем вороным», а другой – «бараном золотым» и т.п. Каждая пара подходит к стоящим «маткам» и спрашивает:

- Матки, матки, чья отгадка? («Матки» заранее договариваются, кто из них угадывает первым). Кого пожелаете: коня вороного или барана золотого?

- Коня... - говорит, к примеру первая «матка».

Таким образом в ее команду попадает тот, кто назвался «конем вороным», а его напарник идет в команду второй «матки». Затем следующая пара подходит ко второй «матке» и т.д., пока все играющие не распределятся по командам.

*Способ сговаривания открывает простор для выдумки, розыгрышей и сам по себе воспринимается как увлекательная игра. А в тех случаях, когда всем весело и интересно, легко решаются все споры и недоразумения. Так, например, случается, что у кого-то не нашлось пары. Тогда этого игрока определяют «довесочком» к более слабой команде.*

Команды уточняют границы площадки для игры в соответствии с количеством и силами играющих: чем меньше команды и слабее игроки, тем меньше и размеры поля. Флажками или камешками размечаются линия города и параллельно ей линия кона (эти линии называют еще «салами»). Между ними – игровое поле. Желательно обозначить и боковые границы, особенно если играют по правилам, близким к спортивным.

*В середине поля иногда отмечают промежуточный кон (полукон), на котором может сделать передышку игрок, перебегающий поле.*



*Однако такая передышка считается слабостью игрока. Ее используют обычно игроки младшего возраста или новички, а остальные – только в самых критических ситуациях*

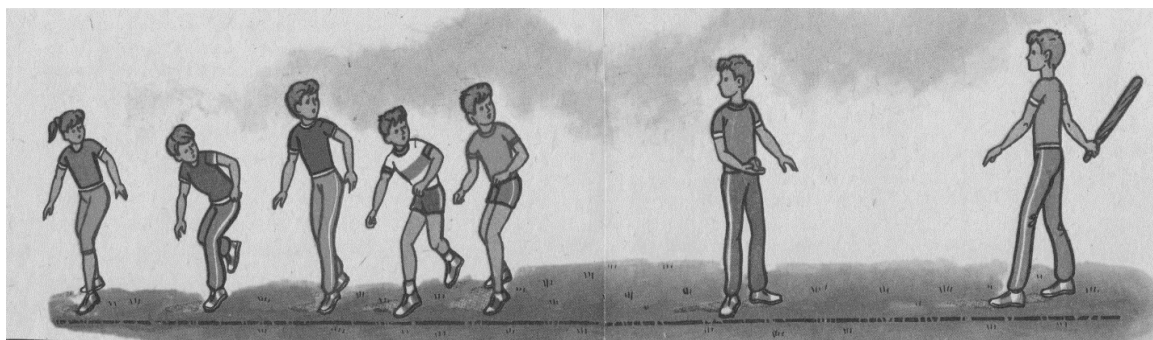
В городе желательно очертить площадку подающего, где будут стоять подавальщик и метальщик. Ее размеры – не менее 7 x 7 м, чтобы во время удара метальщик не смог задеть лаптой кого-либо из игроков. Поскольку удар производится из центра города, то обе стороны от него образуются еще две площадки: пригород, откуда бегут в поле пробившие по мячу игроки и площадка очередности, где ждут своей очереди на удар остальные игроки бьющей команды. Правда, зачастую игрокам, пробившим по мячу, разрешается бежать в поле из любого места города (а только что пробивший имеет на это право даже в спортивной лапте), поэтому город не всегда расчерчивают на отдельные площадки.

Однако нужно следить за тем, чтобы около бьющего (по крайней мере в радиусе 3 м) не было других игроков.

В результате жеребьевки между вожакими («матками», капитанами) решается, какая команда займет город. Получившая это право команда называется бьющей, а другая – водящей. Каждый из них по предложению своего вожака выбирает оптимальную в данных условиях тактику игры.

Капитан бьющей команды назначает первыми метальщиками менее ловких игроков. Их задача – лучше промахнуться лаптой по мячу, чем сделать вялый удар. Когда мяч летит тихо, навесом, то полевым игрокам легко ловить его на лету (поймать «свечу»). Тогда водящие пойдут в город, а бьющая команда – в поле водить. Но, если даже «свеча» и не поймана, пробившему не рекомендуется бежать в поле после слабого удара. Надо подождать такого удара, когда мяч улетит далеко (часто за линию кона), и пока его ловят, перебежать поля до кона и даже обратно. У черты города скапливаются все больше игроков, пробивших и ожидающих хорошего удара. На решающий удар опытный вожак прибегает к концу и, как правило, выполняет его сам (он имеет право не на один, а на три удара; иногда договариваются даже о пяти).

К этому моменту страсти накаляются до предела. Почти вся бьющая команда, как спортсмены на старте, стоит на линии города и, волнуясь, ждет решающего удара.



Им нужно быть предельно внимательными, так как, сделав хоть шаг за черту, игрок обязан бежать до кона – даже при неудачно выбитом мяче. Кроме того, игрока, ступившего в поле, может тотчас же осалить мячом подавальщик, который послан в город водящей командой, чтобы подкидывать мяч бьющим игрокам, но может также выйти в поле и салить мячом, как другие полевые игроки.

Подавальщикам часто становится сам капитан водящей команды. Видя соперников прямо перед собой, он легче угадывает их намерения и дает указания своей команде, где кому лучше встать.

*Обычно перед ожидаемым сильным ударом капитан посылает своего лучшего помощника к линии кона или даже за кон. Сильного игрока ставят и в центре поля. Если играющих много, то желательно поставить некоторых из них за пределами поля, чтобы они могли ловить и быстро подавать своим ведущим полевым игрокам мяч, вылетевший за пределы поля.*

Подавальщик должен также очень точно подкидывать мяч бьющим соперникам – особенно их вожаку при выполнении решающего удара. Метальщик имеет право не производить удар по неудачно подкинутому мячу. Если же это повторится еще два раза, то подавальщика могут заменить.

Однако и метальщик не должен, что называется, капризничать. Если мяч подан так, как он просил, он обязан пробить по нему. Бывает, что от чрезмерного напряжения вожак с такой силой замахивается лаптой, что не попадает по мячу. Это настоящее испытание для игроков, стоящих на старте.



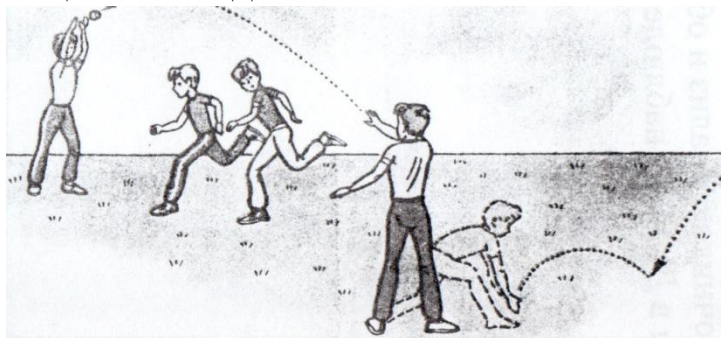
И вот, наконец, мяч птицей летит по воздуху. На мгновение все замирают, а затем ликующей ла-

виной устремляются к ко-ну. Это поистине захва-тывающее зрелище.

Характерная черта «Русской лапты» - отсаливание (ответное осаливание).

Предположим, что никому из водящих не удалось поймать в воздухе мяч, выбитый из города («свечу».

Подняв упавший на землю мяч, водящие поскорее перебрасывают его тому игроку, мимо которого пробегает кто-нибудь из бьющей команды.



Получивший мяч бросается наперерез или вдогонку за бегущим и, приблизившись, кидает в него мяч.

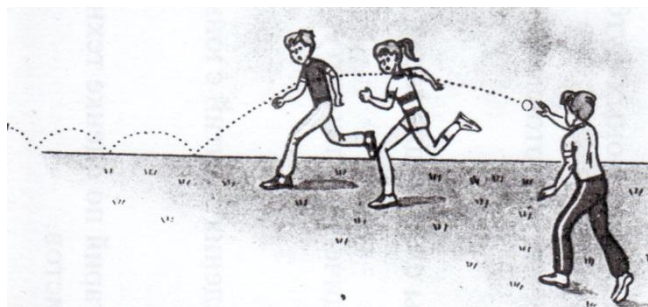


Попадание – и бегущий осален.!

Теперь уже вся команда водящих бежит, чтобы скорее занять город ил встать за линию кона (кому что ближе). Ведь осаленный игрок и другие игроки бьющей команды имеют право отсалиться – осалить мячом любого игрока команды соперников. Тот, в свою очередь, тоже может отсаливаться и т.д. Как видите, острые ситуации сменяются почти молниеносно, заставляя то волноваться, то ликовать участников обеих команд.

*Случается, например, что, торопясь осалить перебегающего, полевой игрок не рассчитывает направление и силу броска, и мяч, не задев бегущего, улетает далеко за пределы площадки.*

*Пока мяч вернут в поле, буквально все игроки бьющей команды успевают побывать на кону и вернуться в город, причем некоторые делают это подчеркнуто неторопливо, раззадоривая водящих.*



*Этого не случится, если за пределы поля предусмотрительно выбежит один из водящих*

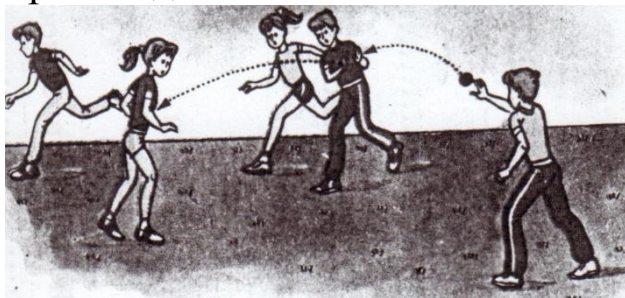
Но вот одна команда собралась в городе или частично за коном, не дав

соперникам отсалиться. Эта команда становится бьющей. Начинается как бы новый период игры. Команда собирается в городе и начинает выбивать мяч в установленном порядке.

«Матка» следит за тем, чтобы во время перебежек кто-то из игроков оставался в городе. Эти игроки не имеют права переступить линию города ни при каких обстоятельствах даже на несколько шагов. Ведь если в городе хотя бы на мгновение, не осталось ни одного игрока, то водящая команда легко займет его с помощью простого броска мяча.

В подобных ситуациях проверяется выдержка игроков. А если вдруг ее не хватило? Тогда можно оказаться и так, когда в городе останутся 2-3 слабых игрока, которые промахнутся по мячу или выбьют его недалеко. Наступает решающий момент для лучших игроков команды. Можно, конечно, просто сдать и пойти в поле водить, но можно попробовать и отстоять город. Для этого кто-то должен прорваться через поле, выбежав навстречу мячу, уже приготовленному для осаливания. Настоящий подвиг ради своей команды! А способный на подвиг совершает порой невозможное. Тем более что в «Русской лапте» смелость поощряется самими правилами игры. Так существует правило: попавшей в безвыходное положение команде давать «даровки». Это значит, что мяч подкидывают 1 или 3 раза, давая бегущему возможность преодолеть хотя бы часть пути. С этой же целью используют и способ «варить кашу» - трижды бить мячом по земле, приговаривая: «Варю кашу». А бегущий мчится по полю, иногда даже не пытаясь убежать от мяча, а, наоборот, стремясь идти ему навстречу. Это психологически действует на игрока, у которого находится мяч. Он бросает мяч чуть раньше времени, а бегущий резко отскакивает в сторону или падает на землю, избегая, казалось бы, верного попадания.

Существуют и другие способы. Например, игрок ловит или хотя бы задерживает летящий в него мяч и тут же, подняв его, производит отсаливание.



Это уже реальный путь к успеху, особенно если бежать не в одиночку, а вдвоем, втроем, выводя соперников из равновесия.

Победителями таких поединков от души

восхищаются не только товарищи по команде, но и зрители. Хорошо, что в «Большой лапте» не ведется педантичный подсчет очков, что излишне регламентирует игру. Нет здесь и строгой фиксации победителей. Успех приходит то к одной, то к другой команде, и не принято считаться, кто большее количество раз или дольше по времени находился в городе. Игра надолго запоминается волнующими моментами, смелостью, находчивостью лучших игроков, курьезными случаями с незадачливыми игроками и ни с чем не сравнимым чувством товарищества, взаимовыручки. Когда игра не очень регламентирована, она поистине захватывает всех, открывая простор для инициативы и творчества.

«Большая лапта» имела широкое распространение в России. В настоящее время в несколько измененном виде она популярна у многих народов нашей страны: «Тулуфбози» – в Таджикистане, «Кошамаран» – в Каракалпакии, «Уральский мяч» – в Башкирии и т.д. У русских существует множество разновидностей этой игры. Некоторые из них стали уже самостоятельными играми.

### **«Город за городом»**

Для этой разновидности лапты характерна особая разметка площадки. Площадка должна быть прямоугольная, размером примерно 15 x 30 м. В трех углах площадки размечаются малые города (квадраты размером 1 x 1 м), а в четвертом – большой город (размером 4 x 4 м).

Играть могут от 6 до 30 человек не моложе 9-10 лет, так как от каждого играющего требуется довольно высокий уровень

самоконтроля и организованности. Кроме того, желательно наличие судьи или руководителя-педагога.

Участники делятся на команды, выбирают капитанов и с помощью жеребьевки определяют бьющую и водящую (полевую) команды. Бьющая команда становится в большой город, а водящая располагается в поле между квадратами.

Капитан бьющей команды устанавливает очередность метальщиков и сам подкидывает каждому мяч для удара. Выбив мяч в поле, игрок бежит в первый из малых городов, потом – во второй, в третий и возвращается в большой город, получая право на новый удар, когда пробьют все оставшиеся в городе. Если полевые игроки быстро поднимут упавший мяч и приготовятся салит перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города. Перебежку можно сделать после удачного удара другого игрока своей команды, но и слишком задерживаться нельзя. Дело в том, что в каждом малом городе может стоять лишь один игрок, поэтому оставшийся в нем задерживает следующих за ним игроков. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара.

Капитан бьющей команды регулирует перебежки игроков, однако и сами перебегающие должны рассчитывать свои силы и учитывать обстановку. Ведь в этой игре при осаливании нельзя отсалиться, как в «Большой лапте», и сразу же команды меняются ролями. Смена ролей происходит также, если выбитый лаптой мяч пойман полевым игроком с воздуха («свеча») или если в большом городе не осталось игроков, имеющих право на удар.

При новой смене ролей команд каждый игрок возвращается в тот квадрат, где он оказался во время предыдущей смены.

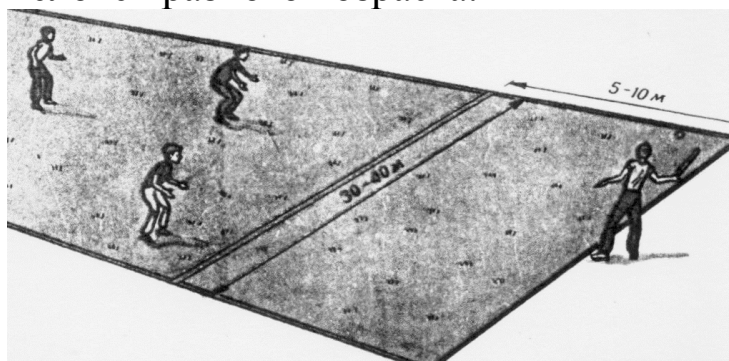
Обычно в этой игре ведется подсчет очков. Одно очко выигрывает для своей команды игрок, совершивший перебежку по всем городам и возвратившийся неосаленным в большой город. Если выбитый в поле мяч был пойман («свеча») или же им произведено осаливание, то все перебежки, произведенные в связи с его выбиванием, считаются недействительными. Надо заметить, в лапте иногда случается, что игрок бьющей команды сам осаливает себя, коснувшись мяча, находящегося в поле.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет набрано установленное количество очков, или же играют в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая нужное количество очков или получившая большее число очков за установленное время.

Отметим, что игра «Город за городом» несколько напоминает американский бейсбол: там тоже требуется путем перебежек побывать последовательно в трех пунктах, именуемых, правда, не городами, а базами (отсюда и название игры – бейсбол).

### «Свечи»

Эта игра не командная, в ней отсутствует перебегание по полю. В нее можно играть, или устав от быстрых игр, или же при недостаточном количестве игроков для командной лапты. Можно использовать эту игру и в качестве тренировки перед «Большой лаптой». Чаще всего в нее играют младшие школьники, взяв плоскую (лопаткой) лапту и маленький мяч – резиновый или тряпичный. В игре могут принимать участие от 2-3 до 10-15 человек разного возраста.



Границы площадки можно не обозначать, отмечают лишь место, с которого выбивается мяч. Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч, и боковые линии (расстояние между ними – 30-40 м), за которые мяч вылетать не должен.

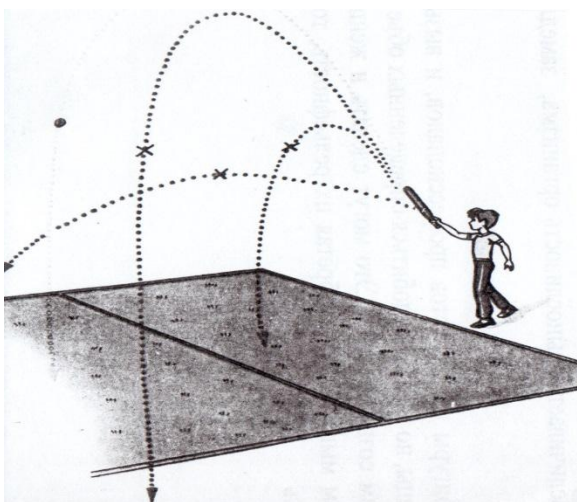
Выбирают бьющего (метальщика). Он выбивает лаптой мяч, а остальные игроки ловят мяч, произвольно распределившись на площадке. Игрок, поймавший мяч на лету, сменяет бьющего. Если никто не поймал мяч и он упал на землю, то его поднимает ближе стоящий игрок и бросает метальщику для новой подачи.



Иногда договариваются, что метальщик ставит лапту на землю перед собой в вертикальном положении, придерживая ее рукой.

Если бросающий мяч попадет в лапту, он сменяет метальщика, а тот занимает его место в поле.

Как правило, договариваются выбивать мяч строго определенным способом – давать «свечу». Для этого мяч в результате удара должен лететь как можно выше и, описав крутую дугу, падать на землю почти отвесно.



Метальщику обычно дается 3-5 попыток для удара. Если за все попытки мяч не выбит, метальщика сменяет ближайший к нему игрок. Если же мяч выбит успешно и не пойман никем из игроков, то метальщик снова выполняет удар.

Удар не засчитывается в следующих случаях:

- если игрок гасит мяч, направляя его сразу к земле;
- если мяч улетит за боковую линию или не долетит до штрафной линии;
- если метальщик промахнется.

*При достаточном количестве играющих (три и более), можно выбрать и подавальщика. В этом случае поднятый с земли мяч бросают подавальщику. Если он поймает мяч, то становится метальщиком; игрок, бросивший мяч, - подавальщиком, а прежний метальщик занимает его место.*

Можно вести подсчет «свечей», поданных каждым игроком, чтобы в конце игры определить чемпиона. Желательно поощрить того игрока, который поймал больше всего «свечей». Впрочем, если состав играющих сильный, то договариваются не подавать «свечи», а выполнять трудные подачи, применяемые обычно в лапте.



## 1.6. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В ШКОЛЕ



Учебный процесс эффективности уроков по лапте требует от учителя физической культуры знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса, методике преподавания.

Чем позже дети начинают осваивать игру, тем меньше времени остается для раскрытия индивидуальных особенностей игроков. Великовозрастные игроки в лапту (позднее начали обучаться игре, недостаточно владели техникой и тактикой игры), как правило, будут играть медленнее, их игра не будет изобиловать различными сложными элементами, и, естественно, эмоциональная окраска будет другой.

И все-таки есть ряд объективных причин, которые в какой-то степени регламентируют время занятий русской лаптой. Это уровень физической подготовленности учащихся, а также профессиональная подготовленность учителя физической культуры к обучению этой игре и обеспеченность занимающихся спортивным инвентарем.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ**

Не секрет, что при начале занятий учащихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность. И каждый вид спорта требует своих, только ему присущих физических способностей и физического развития.

К счастью, русская лапта – это такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д.

Преподавателю физической культуры перед началом занятий нужно научить детей умению начать движение (высокий старт). Бежать с изменением направления (бег

«змейкой»), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), бежать спиной вперед, вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться» (элементы аэробики) и т.д.

Изучение вышеуказанных двигательных действий преподаватель должен планировать параллельно с освоением материала других видов спорта.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ РУССКОЙ ЛАПТЫ**

Будем считать, что учитель физической культуры сам, играя в детские годы в лапту, загорелся желанием научить этой игре детей. Правила игры в настоящее время периодически изменяются (примерно раз в два-три года). Это обуславливается прежде всего высокими темпами развития этой игры во всех регионах России.



Естественно, от тех правил игры, которые соблюдали наши отцы, осталось совсем немного. Поэтому учитель физической культуры, приступая к обучению игре, вначале должен сам внимательно изучить правила игры.

Естественно, от тех правил игры, которые соблюдали наши отцы, осталось совсем немного. Поэтому учитель физической культуры, приступая к обучению игре, вначале должен сам внимательно изучить правила игры.

Наверное, не все сразу станет понятным для преподавателя, и из-за этого не нужно откладывать начало обучения. До истины можно прийти и в процессе обучения, общаясь с другими преподавателями физической культуры.

Вместе с тем, преподаватель должен помнить, что дети всех классов, если обучение в школе идет одновременно, должны играть по одним правилам, так, как трактует обучающий детей преподаватель. Эти правила игры могут и отличаться от

официальных вследствие их неправильной трактовки учителем или группой учителей. Такие сложные, непонятные ситуации преподавателям необходимо обговаривать до начала соревнований с их организаторами.

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ**

Обеспечение занимающихся достаточным спортивным инвентарем – главное условие при изучении любого вида спорта.

Однако, учитывая, что русская лапта не является обязательным видом в учебной программе, а ее включение возможно только за счет вариативной части или регионального компонента, желательно перед началом обучения иметь полный набор необходимого спортивного инвентаря. Для одного класса наполняемостью 20-25 человек



– это 25 мячей для большого тенниса и одна бита на двоих.

Биты для обучения используются разных размеров и конфигураций. Выбор биты для обучения зависит от возраста учащихся

Дети дошкольного и младшего школьного возраста могут использовать для обучения ракетки для тенниса (большого и малого). Для учащихся 3-5 классов учителя физической культуры часто используют задние части поломанных лыж. Облегченная бита с увеличенной площадью для удара по мячу может применяться и для девушек и юношей старшего школьного возраста.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Особенности игры в лапту определяют необходимость постоянного соблюдения на уроках мер безопасности, способствующих предупреждению травматизма. На это надо

обратить самое серьезное внимание уже в процессе подготовки к занятию. Важными условиями предупреждения травматизма непосредственно в процессе урока, а значит и его оздоровительной направленности, является наличие у школьников необходимой одежды и спортивной обуви, а также правильная методика обучения и организация учащихся.

При проведении занятий по лапте самая большая нагрузка падает на мышцы и связки ног, что определяет повышенные требования к спортивной обуви. Сообщая ученикам основы знаний по гигиене физических упражнений и правилам безопасности, учитель должен обратить их внимание на правильный выбор обуви и уход за ней. Иногда дети приходят на занятия в спортивной обуви, но без носков. Если учитель не обратит на это внимание – потертости стопы, мозоли, нагноение ран будут неизбежны. Лучше, чтобы носки были шерстяными или хлопчатобумажными.

В целях предотвращения травматизма на уроках лапты методика и организация учащихся должна предусматривать подготовку к нагрузкам голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти. В основной части акцент надо сделать на правильный подбор упражнений, их дозировку, регулирование нагрузки с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности учеников.

Размеры площадки для игры в лапту во многом определяют методику обучения игре и соблюдения техники безопасности.

Как известно, современные спортивные залы в школах имеют размеры 20x10 м. Но во многих школах спортивные залы меньших размеров, что требует повышенного внимания к технике безопасности.

Если обучение лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).



Другим травмоопасным элементом обучения является удар битой по мячу. Во время замаха возможен удар по голове рядом стоящего, удар по руке подающего

игрока, один игрок может случайно наступить на битку, брошенную другим игроком, пробивающим мяч и т.д.

Если есть возможность заниматься в зале, необходимо закрыть матами все выступающие поверхности.

Но, к сожалению, иногда, несмотря на соблюдение всех мер предосторожности, полностью избежать травм не удастся. В связи с этим учитель и учащиеся 7-11 классов должны уметь оказывать доврачебную помощь.

К типичным травмам, возможным на уроках лапты, относятся растяжения связок голеностопного и плечевого суставов, пальцев рук и их вывихи. Сразу после получения травмы, сопровождающейся растяжением мышц и связок надо:

- осмотреть рану;
- заморозить место травмы;
- наложить давящую повязку;
- обеспечить травмированному покой;
- придать поврежденной части тела приподнятое положение; при необходимости доставить пострадавшего к врачу.

При вывихе пальцев необходимо сделать замораживание, обеспечить пострадавшему покой и принять меры по его срочной доставке к врачу.

Для охлаждения применяется хлорэтил. Его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев. Можно также использовать лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием, для того, чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью применяют обыкновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения накладывают фиксирующую повязку.

## 1.7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛАПТОВИКА



Многообразие индивидуальных упражнений не позволяет их привести полностью, и в данном случае не ставилась такая цель.

Нижеприведенные упражнения представлены лишь с целью ознакомления с их многообразием и примером систематизации упражнений. Кроме того, помочь учителю на начальном этапе внедрения лапты в своей школе, как на уроках, так и во внеклассной работе. Широкий выбор упражнений позволит учителю разнообразить занятия, поддерживая тем самым интерес у учащихся. При желании учащиеся могут использовать данные упражнения во время самостоятельных тренировок в домашних условиях.

Индивидуальные упражнения увеличивают время пребывания игрока с мячом, что очень важно как на начальном этапе обучения, так и при совершенствовании навыков. Они развивают ловкость и быстроту, повышают интерес к занятиям, развивают чувство мяча, умение бросать и ловить мяч в необычных условиях

Все упражнения разделены на две большие группы, выполняемые на площадке и у стены. Это облегчает подбор упражнений для урока. На одном из занятий целесообразно использовать упражнения из одной группы.

Вначале любое упражнение надо постараться освоить до свободного выполнения. Затем следует увеличивать скорость, пытаясь выполнить упражнение максимальное количество раз за определенное время (15-20 сек.).

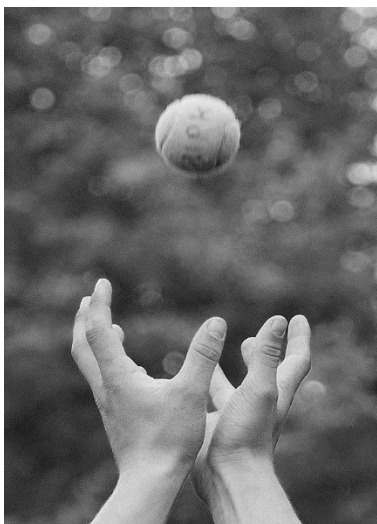
Упражнения с двумя мячами включаются в занятия только после хорошего освоения упражнений с одним мячом.

Перед тем, как давать упражнения, учащимся необходимо объяснить, что не надо бояться потерять мяч при выполнении упражнений. Ведь это вполне естественно на начальном этапе обучения и после длительного перерыва.

В противном случае многие учащиеся выполняют упражнения скованно, медленно, долго не решаются их начать и быстро заканчивают, допускают технические ошибки. И все это по одной причине – стесняются своих товарищей, когда теряют мяч.

После разъяснений все упражнения выполняются смелее, чаще, и результаты не заставляют себя долго ждать.

## УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ



1. Мяч удерживается бросковым хватом ладонью вверх. Подбросить его вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить мяч вверх и, повернув кисть, опять поймать.

2. Подбрасывать мяч из руки в руку перед собой, контролируя его пальцами. Начинать на уровне головы, затем поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей.

3. Перебрасывание мяча из руки в руку за спиной. Подобно предыдущему.

4. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой в положении выпада.

5. Вращение мяча вокруг шеи. Мяч подбрасывать из руки в руку в одну, затем в другую сторону. Учащиеся начальной школы мяч переключают, а не перебрасывают.

6. Вращение мяча вокруг талии.

7. Вращение мяча вокруг коленей. Ноги вместе и согнуты в коленях, а спина как можно прямее.

8. Вращение мяча вокруг голени. Нога, вокруг которой вращают, выставлена вперед.

9. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой, высоко поднимая колено. Упражнение выполняется сначала правой рукой под правой ногой, а затем правой рукой под левой ногой.

10. Перебрасывание мяча из руки в руку, под ногой во время бега, на месте с высоким подниманием бедра. Упражнение выполняется как предыдущее.

11. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке, стоя на месте. Вращение выполняется в две стороны. Спереди – когда мяч передают под ногами спереди. Сзади – когда мяч передают между ногами сзади.

12. Вращение мяча вокруг различных частей тела по восьмерке: тело – ноги, тело – шея, шея – ноги, тело – правая нога и тело – левая нога.

13. Вращение мяча по спирали. Выполняют по одному (2-3) кругу вокруг шеи, туловища, ног и обратно. Выполняется в

разные стороны. Другой вариант спирали – это шея, туловище, левая нога и обратно.

14. Во время ходьбы проносить мяч между ногами слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать.

15. Упражнения аналогично предыдущему, но передвигаясь гусиным шагом.

16. Стоя прямо, удерживать мяч одной рукой за головой, отпустить мяч и хлопнуть в ладоши перед собой и поймать мяч за спиной: двумя руками; той же рукой; другой рукой.

17. Мяч в правой руке. Сделать выпад правой ногой и пронести правую руку под бедро, движением кисти слегка подбросить мяч и поймать его той же рукой, вынося ее над бедром. Пронести руку с мячом опять под бедро, подбросить мяч, и т.д. (т.е. мяч движется вокруг бедра). Упражнение следует выполнять в обе стороны.

18. Мяч в правой руке. Сделать выпад правой ногой и пронести правую руку под бедро, движением кисти слегка подбросить мяч и поймать его той же рукой, вынося ее над бедром. Снова подбросить мяч и поймать его той же рукой, пронося ее над бедром. Выполнив упражнение несколько раз, поменять руку и ногу и повторить упражнение. Мяч движется только вверх-вниз.

*Вариант.* Мяч в правой руке, а выпад левой ногой.

19. Упражнение аналогично двум предыдущим, но мяч бросают в пол, а не вверх.

20. Стоя в выпаде левой ногой вперед, бросить мяч в пол левой рукой слева. Пронести правую руку под левой ногой влево и поймать мяч сверху (ладонью вниз). Не меняя положения, бросить мяч в пол правой рукой, а поймать левой. Повторить несколько раз. Затем, поменяв положение ног и рук, выполнить упражнение с другой стороны.

*Вариант.* Выпад правой ногой, но левой рукой бросают слева, а правую руку проносят снаружи под правой ногой.

21. Стойка ноги врозь, удерживать мяч двумя руками (пальцами), при этом кисти находятся между ногами на уровне коленей, правая рука спереди, а левая – сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол.

*Вариант.* Выполнять одной рукой. Мяч не подбрасывать.



22. Стоя в выпаде правой ногой вперед, прижать мяч к задней поверхности бедра и удерживать его правой рукой изнутри. Отпустить мяч, пронести руку с внешней стороны и поймать мяч, пока он не упал на пол. Повторить несколько раз. Затем поменять положение ног и выполнить упражнение другой рукой.

23. То же, но мяч удерживать с внешней стороны, а ловить с внутренней.

24. Стоя в «параллельной стойке», наклониться и слегка присесть, удерживая мяч сзади в опущенной правой руке. Движением кисти послать мяч между ногами вперед и поймать его правой рукой спереди. Затем послать мяч между ногами назад и поймать его сзади. Выполнив упражнение несколько раз правой рукой, повторить левой рукой.

25. Стоя в «параллельной стойке» или с немного выставленной вперед левой ногой, выполнять бросок мяча в пол перед собой. Поймать отскочивший от пола мяч одной или двумя руками на уровне пояса. Прodelать так несколько раз, затем ловить мяч на уровне коленей, слегка приседая. Освоив это задание, переходят к ловле как можно ближе к полу. Выполнив все три положения, увеличить силу броска и повторить упражнение заново. Ловить не только правой рукой, но и левой.

26. Стоя в «параллельной стойке» и удерживая мяч одной рукой за головой, послать его в пол за спиной. Выполнить поворот и поймать мяч одной рукой или двумя. Чередовать повороты и броски в правую и левую стороны, правой и левой рукой.

27. Стоя в «параллельной стойке», удерживать мяч одной рукой за головой. Прогнувшись, послать мяч сзади в пол между ногами так, чтобы он отскочил вперед, и поймать мяч перед собой двумя руками. Прodelать несколько раз подряд.

28. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч правой рукой в пол так, чтобы он отскочил между ногами вперед. Поймать его левой рукой спереди. Затем повторить упражнение, выполняя бросок левой рукой, а ловлю правой.

29. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч в пол между ступнями, чтобы он отскочил назад, и поймать его двумя руками за спиной.

30. Подбросить мяч над головой за спину и поймать двумя руками за спиной на уровне пояса.

31. Бросить мяч из-за спины над головой вперед и поймать его спереди одной или двумя руками.

32. Бросить мяч правой рукой сзади так, чтобы он пролетел вперед через левое плечо. Поймать мяч впереди левой рукой и выполнить то же задание, бросив мяч левой, а поймать мяч правой рукой. Стараться выполнять упражнение слитно, без остановки.

33. То же, но бросать и ловить одной рукой.

34. Подбросить мяч правой рукой сзади так, чтобы он пролетел вперед через правое плечо. Поймать мяч впереди правой (левой) рукой и выполнить то же задание. Стараться выполнять упражнение слитно, без остановки. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

35. Подбросить мяч выпрямленной рукой перед собой до уровня головы. Описать рукой круг вокруг мяча и поймать его. В следующей попытке описать два круга и т.д., стараясь описывать как можно большее количество кругов, и ловить мяч, прежде чем он коснется пола. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

36. Поставить ноги шире плеч, мяч в правой руке. Наклониться, пронести мяч между ногами назад, подбросить вверх, быстро повернуться и поймать его одной или двумя руками.

37. Упражнение аналогично предыдущему, но надо послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком и опустился впереди.

38. Подбросить мяч над головой. Сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руку между ногами назад и поймать мяч.

39. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч в пол перед собой и ловить сверху правой и левой рукой поочередно.

40. Упражнение аналогично предыдущему, но мяч бросают из стороны в сторону.

41. Стоя в «параллельной стойке», выполнять броски мяча в пол за спиной из стороны в сторону, т.е. бросать левой, а ловить правой, и наоборот. Взгляд направлен в сторону руки, ловящей мяч.

42. Броски мяча в пол или вверх и ловля хватом одним пальцем (указательный, средний) или двумя (безымянный с мизинцем).

43. Броски мяча в пол большим пальцем. Удерживая мяч бросковым хватом ладонью вверх, разогнуть кисть (или повернуть внутрь), направляя мяч в пол большим пальцем.

44. Стоя в выпаде правой (левой) ногой вперед, выполнять броски мяча в пол ногой. 1 – бросать правой, а ловить левой, и наоборот; 2 – бросать и ловить правой (левой) рукой.

45. Сильные броски мяча в пол и ловля сразу после отскока сначала той же рукой, затем другой.

46. Стоя на коленях, поставить на пол прямую левую руку:

а) выполнить бросок мяча в пол правой рукой снаружи внутрь и поймать его правой рукой после отскока; б) выполнять бросок мяча в пол правой рукой изнутри наружу и поймать его правой рукой снаружи.

47. И.п. как в предыдущем упражнении. Пронести правую руку с мячом под левой рукой в сторону. Кистевым движением подбросить мяч вверх и поймать его. Повторить упражнение, но поймать мяч после броска сверху левой руки.

48. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его. Опять подбросить – встать и поймать.

49. Бросить мяч в пол, сесть и поймать его, когда после отскока он будет опускаться. Опять бросить мяч в пол, встать и поймать его.

50. Сидя, бросить мяч в пол перед собой, так, чтобы он отскочил вперед. Вскочить на ноги, догнать и поймать мяч.

51. Лежа боком на полу, подбросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать его. Ложиться поочередно на каждый бок.

52. То же, но мяч бросить в пол, а после отскока поймать.

53. Подбросить мяч вверх, наклониться, не сгибая коленей, дотронуться пальцами до пола, затем выпрямиться и поймать мяч.

54. То же, но с ударом в пол.

55. Подбросить мяч вверх-вперед из-за спины, присесть, дотронуться руками до пола и, выпрямляясь, поймать мяч.

56. Расставив ноги пошире, наклониться, подбросить мяч левой (правой) рукой вверх из-под колена правой (левой) ноги и поймать его после выпрямления.

57. То же, но подбросить мяч левой (правой) рукой сзади вверх из-под колена левой (правой) ноги и поймать его спереди.

58. Мяч свободно лежит на трех средних пальцах руки. Выполнять круговые движения рукой (сбоку или спереди) с максимальной амплитудой. Мяч придерживать нельзя.

59. То же, но мяч лежит на двух пальцах.

60. Лежа на животе с вытянутыми вверх руками, подбрасывать мяч вверх и ловить одной или двумя руками.

61. Лежа на спине, подбрасывать мяч вверх и ловить одной или двумя руками. Броски выполняются сверху, снизу, сбоку.

62. Мяч лежит в стороне от игрока. Из положения сначала с коленей, а затем в приседе упасть, взять мяч в руки и быстро встать.

63. То же, но мяч впереди или за спиной.

64. Подбросить мяч вверх как можно выше и выполнить упор присев, встать и поймать мяч.

65. Подбросив мяч вверх как можно выше и выполнить 3 быстрых приседаний.

66. Подбросить мяч вверх как можно выше и выполнить бег на месте с высоким подниманием бедра (3-5 шагов).

67. Игрок с теннисным мячом в руках стоит на расстоянии 1-3 м от стены, спиной к ней. В прыжке игрок сгибает ноги вперед и бросает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы тот отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Расстояние от стены и сила удара мяча в пол варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся.

68. Два партнера стоят спиной вполборота к стене и друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м, от игроков до стены – 2 м. Те же действия, что и в предыдущем упражнении, но теннисный мяч посылают (бросают) в стену так, чтобы он отскочил к партнеру. В начале упражнения один из игроков начинает прыжок раньше партнера.

69. То же, но игрок, выполняющий прыжки, стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее. Вторым игроком располагается перед ним с мячом на расстоянии 1-2 м и выполняет сильные броски, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, согнув ноги вперед, затем,

быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и быстро передает партнеру.

70. То же, но оба игрока с мячом. Во время прыжка игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит мяч, отскочивший от стены.

71. То же, но с двумя передающими партнерами:

а) два партнера, располагаясь рядом или друг за другом, поочередно бросают в пол мяч, его перепрыгивает и ловит после отскока от стены первый игрок. Обратная передача выполняется в момент прыжка через второй мяч;

б) то же, но оба мяча передает партнер, стоящий напротив игрока, выполняющего прыжки. Последний, поймав мяч от стены в прыжке, не приземляясь, должен передать его третьему партнеру, стоящему сбоку, и выполнить прыжок над вторым мячом.

72. Прыжки через партнера и передачи мяча в стену. Игрок, через которого выполняются прыжки, находится на расстоянии 2-2,5 м от стены в глубокой группировке. Второй игрок, располагается рядом с ним лицом к стене с мячом в руках. Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, находящегося в группировке, игрок перепрыгивает через него, толкаясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет бросок и прыжок в обратном направлении.

73. Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, не разводя их, после приземления отбегает от игрока с мячом. Ловля и передачи быстро и с большой силой.

74. Прыжки через партнера и бросок мяча в стену. Игрок, через которого выполняются прыжки, находится на расстоянии 2-2,5 м от стены в глубокой группировке. Второй игрок располагается рядом с ним с теннисным мячом в руке.

Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, находящегося в группировке, игрок перепрыгивает через него, толкаясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет бросок и прыжок в обратном направлении.

75. То же, но прыжок выполняется с мячом в руке, а бросок выполняется в полете в момент нахождения над партнером.

76. То же, но прыжки с бросками мяча выполняют поочередно через нескольких партнеров и с продвижением в одну сторону.

77. То же, но с броском мяча друг другу двумя партнерами. Первый игрок в прыжке через партнера выполняет бросок в стену вправо от себя второму игроку и затем прыжком возвращается в исходное положение. Второй игрок при встречном прыжке ловит мяч, выполняет обратный бросок, и тоже прыжком возвращается на исходную позицию.

78. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок уворачивается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом. Передачи выполняются быстро, но с меньшей силой, чем в предыдущем упражнении. Отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, то должен поймать его.

79. То же, но один из «пятнающих» партнеров передает мяч отскоком от пола, а второй по воздуху, на уровне груди. Третий игрок в одном случае прыгает вверх, а в другом – приседает, каждый раз отбегая от мяча. В более сложном варианте упражнения «пятнающие» партнеры действуют произвольно.

80. Два игрока передают и ловят мяч на груди, третий пробегает между партнерами. Рывки необходимо выполнять на короткое расстояние, лицом в сторону движения, изменяя направление за счет быстрых остановок, и повторить сразу же после пробегания линии полета мяча.

81. Стоя на пятках, наклониться, коснуться мячом пола и выпрямиться, оставаясь на пятках.

82. Подбросить мяч вверх и взять майку двумя руками снизу спереди. Оттянуть майку вперед и попытаться поймать мяч майкой.

83. Подбросить мяч вверх и, когда он будет опускаться, подбить его снизу вверх какой-либо частью тела, а затем поймать двумя руками или одной. Мяч можно подбивать кулаком (передней, верхней, нижней, тыльной частью или ладонью), локтем, плечом, коленом, стопой (подъемом, внутренней стороной, пятой), лбом и т.п.

84. Бросить мяч в пол, а после отскока ударить по нему сверху лбом, посылая мяч обратно в пол, после чего поймать мяч.

85. Бросить мяч в пол, а после отскока ударить по нему сверху локтем, направляя мяч в пол. После отскока поймать мяч и повторить упражнение. Выполнив несколько раз, проделать то же другой рукой.

86. Подбросить мяч немного вверх и дать ему упасть на пол, а после отскока ударить по мячу основанием кулака. Выполнять правой и левой рукой.

87. Бросить мяч в пол, а после отскока поставить на его пути подошву правой ноги, тем самым останавливая мяч. Выполнив упражнение несколько раз, проделать то же другой ногой.

88. Стоя в «параллельной стойке» немного прогнувшись в поясе, удерживать мяч на лбу, не давая ему скатиться.

89. Перемещаясь катить мяч по полу одной рукой пальцами открытой ладони. Следует чаще менять направление. Упражнение выполняется на сильно согнутых ногах.

90. Стоя в «параллельной стойке», удерживать мяч на пальцах открытой правой кисти, большой палец в сторону. Кисть расположена на уровне груди пальцами влево. Аналогичным образом подставить левую кисть под правую. Поворачивая правую кисть ладонью к себе, скатить мяч на пальцы левой руки и поменять пальцы местами. Затем продолжить упражнение левой рукой и т.д. Выполнять в быстром темпе.

## 2. ГОРОДКИ – КЛАССИКА РУССКОГО СПОРТА



Игра в городки имеет более чем двухсотлетнюю историю на территории России, где городки и изобрели. В городки играли Ленин и Лев Толстой, Шаляпин и Горький, Павлов и Сталин. Узнайте и вы об этой интересной игре!

Альтернативным названием для городков является «русский боулинг». Действительно, эти спортивные дисциплины имеют немало общего, в частности, размеренный темп игры, похожие цели и структура соревновательного процесса. Для того, чтобы играть в городки, потребуется минимальный инвентарь и базовые сведения о создании фигур из так называемых городков (отсюда и название) – компактных брусочков из древесины.

Городки имеют существенную популярность и представляют собой исконно русский спорт. Внешне данная игра может выглядеть не совсем увлекательно, но в действительности представляет собой многогранный и интереснейший спорт, подробнее про который и расскажем далее.

Согласно наиболее распространенной версии, городки появились в 18 веке на территории России, и с тех пор представляли собой одну из наиболее распространенных народных забав. Конечно, в процессе развития этого спорта правила могли разниться и отличаться в зависимости, к примеру, от региона. Консолидированные правила городков появились только в 1923 году, а после этого в 1933 правила обновились и появились схемы стандартных 15 фигур, которые



используются в игровом процессе. Граждане Советского Союза обожали городки. Этот спорт имел высокую популярность во многих регионах, хотя на командных соревнованиях лидерами всегда оставались москвичи, которые забирали самые высокие награды. После 60-х годов предыдущего века количество спортсменов составляло около 350 тысяч.

Далее, популярность этого спорта постепенно снижалась, и, к распаду Союза, а точнее после распада, городки стали практически полностью забытым спортом, который мало кого интересовал. Как ни странно, но после 2000-х годов популярность городков снова растет, спорт обрел новых поклонников. Более того, популярность городков давно распространилась за пределы России. Теперь этот спорт является международным и привлекает спортсменов из разных стран. На данный период существуют регулярные Кубки Европы и чемпионаты мира.

В целом, игра представляет собой процесс выбивания городков из пространства на плоской поверхности, которое называется «городом». Игроки поочередно бросают биты (по сути, палка из древесины) по различным фигурам. Целью является выбивание всех фигур за наименьшее количество бросков, как минимум следует сделать меньше бросков, чем соперник. Итак, существует 15 фигур и игровое пространство. Каждый игрок выбивает бросками фигуры, которые всегда состоят из пяти городков — цилиндров из древесины. Выбивать фигуры требуется особым образом. Нужно чтобы городки выносились за заднюю или боковые части игрового квадрата. В игровом квадрате 2 на 2 метра и строятся фигуры, если после броска городки остаются в квадрате, потребуется делать следующие броски, пока фигура не будет выбита.

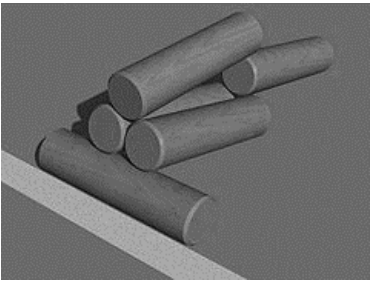
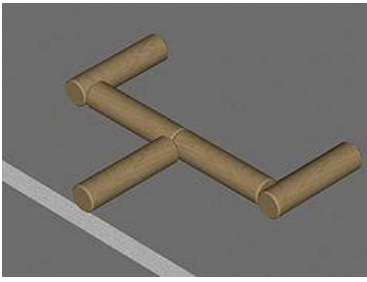
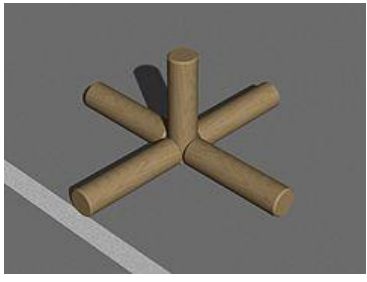

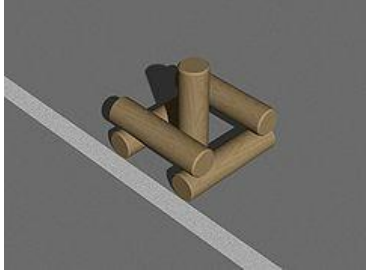
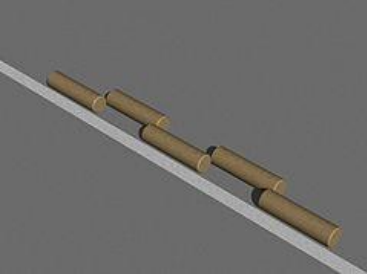
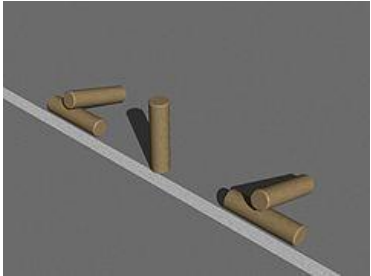
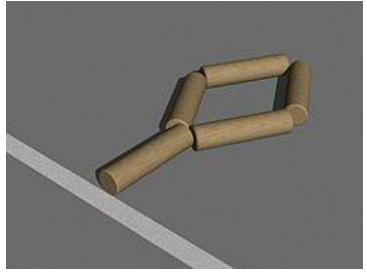
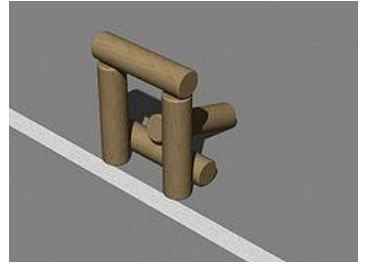
Размеры площадки («город») — 2×2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полукон») — 6,5 м; длина городков — 20 см, диаметр их — 4,5—5 см; длина биты — не более 1 м. Выбиваются фигуры с «кона», но, если из фигуры выбит хотя бы один городок, остальные выбиваются с «полукона». А вот «письмо» выбивается только с «кона». Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или усов. Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы усов, считаются

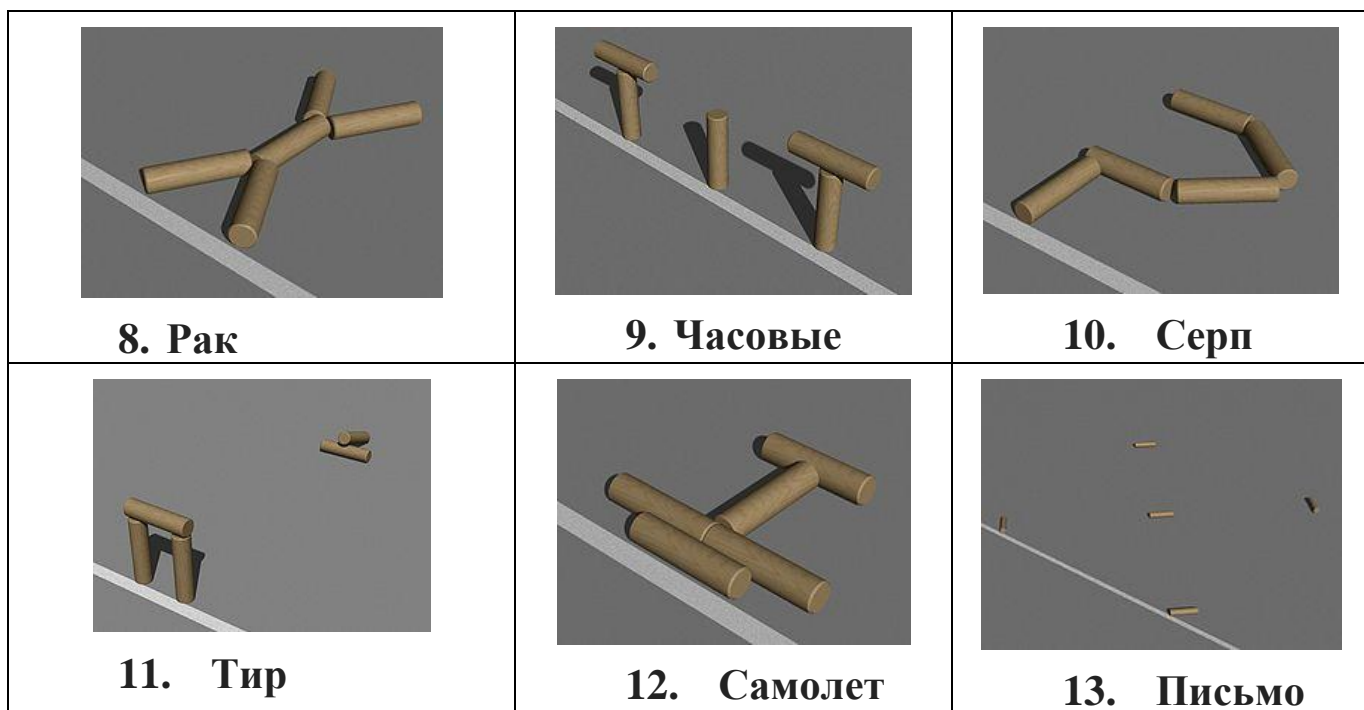
невыбитыми. «Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

*Бросок считается потерянным, если:*

- бита коснулась штрафной линии или земли перед ней;
- игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона);
- во время броска игрок заступил ногой за боковую планку;
- игрок затратил большее время (30 сек), на подготовку для броска.

**Партия в городки состоит из 15 фигур:**

		
<b>1. Пушка</b>	<b>2. Вилка</b>	<b>3. Звезда</b>
		
<b>4. Стрелка</b>	<b>5. Колодец</b>	<b>6. Коленчатый вал</b>
		
<b>6. Артиллерия</b>	<b>7. Ракетка</b>	<b>8. Пулеметное гнездо</b>



В этой последовательности их и выбивают.

Состязания городошников бывают личными — между двумя спортсменами, а также командными. Игру всегда начинает правое поле. После того как все городошники пробьют по две биты, стартует другая команда. После окончания партии право начать следующую получает другая команда. Побеждает в матче команда, выигравшая две партии подряд. При равном счёте назначается третий поединок. На крупных соревнованиях матч обычно состоит из трёх партий. Победителем считается тот, кто затратил на выбивание фигур наименьшее число бит.

Для игры выбирается ровная площадка на любом покрытии — на асфальте, на земле, на газоне — и делается разметка.

В городки можно играть одному, «один на один» и команда на команду. В каждой команде должно быть не менее 5 игроков, также может иметься запасной игрок в команде. Когда первая команда закончит свои броски (каждый игрок по очереди может бросить только две биты), начинает выбивать свои фигуры вторая команда и так далее.

В каждой партии может разыгрываться от 5 до 15 фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. В ходе игры по договорённости можно менять или уточнять условия и правила игры, упрощая или усложняя её.

Все фигуры, кроме 15-й, строятся на середине лицевой линии.

## 2.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Определение

Игра в городки заключается в выбивании фигур из пяти городков, с ограниченных площадок. Выбивание производится с определенного расстояния составными битами, состоящими из металлических втулок, концевой стакана и деревянных или полимерных вставок, а также ручки, изготовленной из древесины, текстолита или полимерных материалов. Для игры используются 15 фигур, выстраиваемых из пяти городков, изготовленных из древесины. Игровая поверхность "города" и "пригорода" покрывается металлическими или полимерными листами.

### Терминология

**Городок** - это цилиндр или правильная восьмигранная призма, изготовленные из древесины, которые используются для построения фигур.

**Фигура** - это построение из пяти городков, расположенное в "городе".

**Бита** - это составной стержень с круглым сечением, которым выполняются броски по фигурам и городкам.

**Ручка** - это деталь, расположенная на конце биты, которая используется для хвата бросающей рукой.

**Втулка** - это металлическая деталь, которая используется для изготовления биты и располагается между ручкой и концевым стаканом.

**Концевой стакан** - это металлическая деталь, расположенная на противоположном от ручки конце биты.

**Вставка** - это деталь из древесины или полимерных материалов цилиндрической формы. Вставки соединяют металлические части биты (втулки и концевой стакан).

**Игровое покрытие** - это поверхность площадки, покрытая листами металла или поликарбоната, на которой размечается "город" и "пригород".

**"Город"** - это площадь в форме квадрата, в пределах которой устанавливаются фигуры.

**Лицевая линия "города"** - линия, входящая в площадь "города", которая отделяет его от "пригорода".

**Боковые линии "города"** - линии, расположенные перпендикулярно лицевой и задней линии.

**Задняя линия "города"** - линия, соединяющая две боковые линии "города".

**Центральная линия "города"** - это линия, идущая от середины лицевой линии, перпендикулярно ей до пересечения диагоналей "города".

**Линии "марки"** - это линии длиной 20 см, расположенные на середине диагоналей "города".

**"Пригород"** - это площадь в форме трапеции, находящаяся между лицевой линией "города" и штрафной линией, ограниченная боковыми линиями.

**Боковые линии "пригорода"** - это линии, соединяющие лицевую линию "города" и штрафную линию. Они являются продолжениями диагоналей "города".

**Штрафная линия** - это линия, не входящая в пределы "пригорода", расположенная параллельно лицевой линии, на расстоянии 1 м от неё и соединяющая две боковые линии "пригорода" между собой.

**Штрафная зона** - это штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней.

**Штрафные отметки** - линии длиной 20 см, расположенные по центру "пригорода" параллельно штрафной линии на расстоянии 20 и 40 см от неё.

**Кон** - это площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам.

**Полукон** - это площадь, ограниченная двумя боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания из фигуры хотя бы одного городка (кроме фигуры "Письмо").

**Игра** - встреча между двумя командами, парами или участниками в рамках соревнований или тренировочных занятий или показательных выступлений.

**"Потерянный" бросок** - нерезультативный бросок, выполненный с нарушением Правил, после которого положение городков восстанавливается.

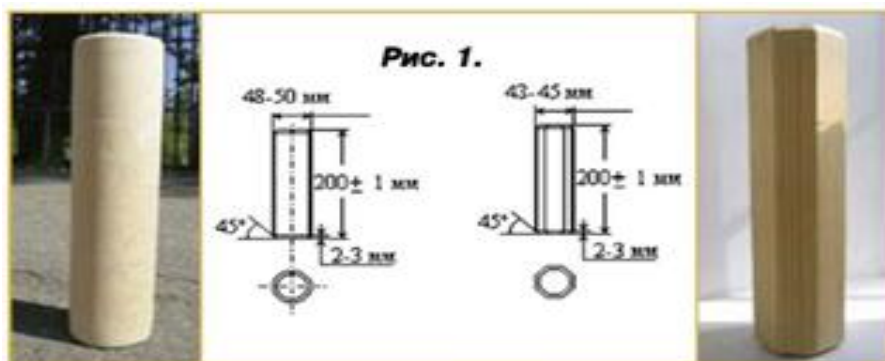
**Промех** - нерезультативный бросок, при котором не задет ни один городок.

**"Мертвая точка"** - положение городка, до которого он катился в одну сторону, а после которого - в противоположную.

## 2.2. ИНВЕНТАРЬ, ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ

### Городок

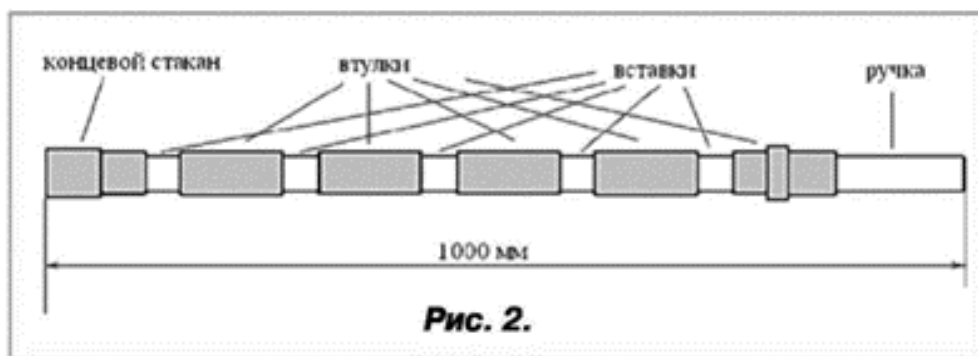
Городок (рис. 1.) может иметь форму цилиндра диаметром 48-50 мм или правильной призмы, имеющей в основании правильный восьмиугольник с высотой 43-45 мм, длиной 20 см. Городки изготавливаются из древесины, могут быть лакированными и не должны иметь каких-либо полостей или инородных наполнений. Торцы городков должны иметь фаску 2-3 мм и быть ровными.



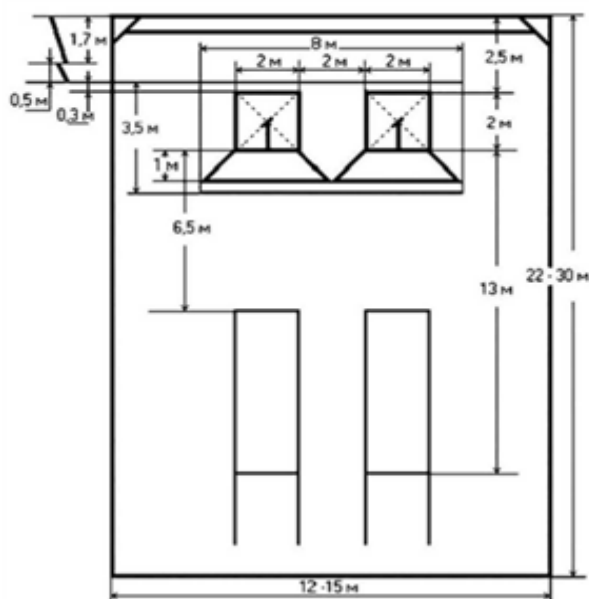
### Бита

Бита для игры в классические городки должна быть составной. Для участия в соревнованиях спортсмен должен использовать две биты. Составная бита (рис. 2.) представляет собой круглый стержень длиной не более метра произвольного диаметра. Бита собирается из вставок, втулок, концевой стакана и ручки. Вставки наиболее целесообразно изготавливать из

древесно-слоистого пластика или из кизила. Ручки изготавливаются - из текстолитовых стержней, капролона или из кизила. Втулки изготавливаются из металлической трубы или металлического стержня круглого сечения. Они имеют форму цилиндра с выточенными полостями для вставок или ручки. Втулки и концевой стакан могут иметь утолщения и резьбовые соединения, обеспечивающие необходимую прочность биты. Длина втулки должна быть не менее двух диаметров вставки. Вставки должны плотно запрессовываться во втулки и закрепляться кернением или другим способом крепления. Расстояние от края втулки до места кернения (крепления) - 10-15 мм (за исключением крепления ручки). Составные части не должны иметь взаимных перемещений. Допускается пластическая деформация биты относительно продольной оси под силовым воздействием.



### Городошная площадка и ее оборудование



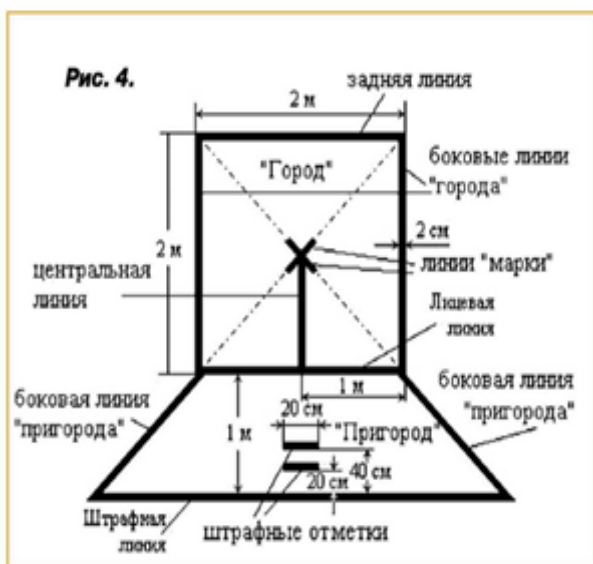
Городошная площадка оборудуется на ровном горизонтальном участке длиной 22-24 метра и шириной 12-14 метров. Разница уровней поверхности "городов", "приго-родов", конов и полуконов не должна превышать 5 см.

## Оборудование городошной площадки

Игровое покрытие, которое выкладывается металлическими или поликарбонатными листами, должно покрывать площадь длиной не менее 7,5 метра и шириной - не менее 3,2 м. На него белой краской наносятся линии "городов" и "пригородов". Поверхность "городов" и "пригородов" должна быть строго горизонтальной. Цилиндрический городок, медленно катящийся в любом месте "города" или "пригорода", должен замедлять движение. Рекомендуемая толщина металлического листа - 10 мм, материал - сталь 3 СП. Оптимальная ширина листов 1,3-1,5 м. Толщина поликарбонатных листов - 4 мм. Стандартные размеры: длина - 3,05 метра, ширина - 2,05 метра. Для эксплуатации на улице поликарбонатные листы должны иметь защитный слой от ультрафиолетовых лучей. Разметка "городов" и "пригородов" (рис. 4) выполняется на металлических листах или листах из монолитного поликарбоната. Поликарбонатные листы должны располагаться на твёрдой ровной поверхности. Рекомендуется использовать поликарбонатные листы в спортивных залах, и наносить разметку на обратную поверхность листов или на покрытие под ними.

- отбойная стенка (сетка и резиновый занавес);
- ограждение;
  
- осветительные приборы для игры вечером;
- фиксированные планки высотой 40-50 мм на передних линиях конов и полуконов;
- навесы для укрытия игроков и секретаря от атмосферных осадков и солнца; желательно оборудование общего навеса над "городами", "пригородами" и отбойной стенкой.





"Город" - площадь, имеющая форму квадрата со стороной 2 метра. "Пригород" - площадь, находящаяся между лицевой "города" и штрафной линией, ограниченная боковыми линиями "пригорода", проходящими по внутренней стороне продолжения диагоналей "города".

По центру "пригорода" на расстоянии 20 и 40 см от штрафной линии наносят две отметки длиной 20 см для установки на них штрафных городков.

Линии разметки "города" и "пригорода" (кроме штрафной линии) входят в размеры этих площадей. Расстояние до штрафных отметок отмеряется от штрафной зоны до переднего края линии.

Расстояние между "городами" одной площадки можно, в случае необходимости, сократить до 1,5 м. В этом случае допускается наложение разметки "пригородов" друг на друга.

Штрафную зону покрывают песком или мелом из водной суспензии. Допускается применение других покрытий и средств, обеспечивающих объективный контроль за касанием биты штрафной зоны.

Расстояние от планки кона до лицевой линии - 13 м (для мужчин, юниоров и старших юношей) и 6,5 м (для детей, младших юношей, девушек, юниорок и женщин).

Расстояние от передней планки полукона до лицевой линии - 6,5 м. Линии разметки в площадь конов и полуконов не входят.

Поверхность конов и полуконов должна исключать скольжение обуви и быть достаточно твердой. Наиболее предпочтительными покрытиями являются специальные синтетические покрытия, асфальт или тротуарная плитка.

При проведении соревнований в неприспособленных для городошного спорта спортзалах или на неспециализированных

спортивных площадках ограничительные планки на передних линиях разметки кона и полукона могут не фиксироваться.

Внутренние края боковых линий кона и полукона должны находиться на одной прямой с наружными краями боковых линий "города". Линии разметки шириной 2 см окрашивают белой краской.

### **2.3. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ**

#### **Разминка**

Перед началом игры участникам предоставляется разминка.

Перед началом разминки судья и участники с битами выстраиваются за территорией площадок. По команде информатора спортсмены выходят на площадку и становятся вдоль задней линии "городов". Судья занимает место между участниками (командами). Капитаны команд и участники личных соревнований становятся рядом с судьёй. Информатор объявляет начало разминки.

Во время разминки информатор сообщает сведения о спортсменах, командах, их турнирном положении, достижениях и рекордах.

Перед началом игры до окончания разминки секретарь должен заполнить протокол. Капитаны команд и участники личных соревнований должны поставить в протоколе свои подписи.

Игрок команды, не выступавший на протяжении одной партии, имеет право на разминку на свободной площадке в течение 10 минут. При этом он не должен мешать проведению соревнований. Капитан команды должен поставить судью в известность о разминке запасного игрока.

Во время разминки и игры при выходе на кон или полукон и возвращении обратно игроки не должны наступать на ограничительные планки кона и полукона или перешагивать через них.

При выходе на разминку, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

## Построение перед игрой

После объявления об окончании разминки и подготовки площадок для проведения соревнований, судья занимает место на продолжении задних линий "городов" между ними, а участники с битами становятся около ближних к судье задних углов "городов".

Судья-информатор (судья) представляет участников (команды) и судей и объявляет о начале игры. Участники (команды) приветствуют друг друга.

## Игра

Игру начинает участник (пара или команда) правого "города", выполняя последовательно два броска, далее соперники выполняют по два броска поочередно.

Дети, младшие юноши, девушки, юниорки и женщины играют с расстояния 6,5 м от лицевой линии "города". Для юношей 15-18 лет, юниоров и мужчин кон располагается на расстоянии 13 м от лицевой линии, полукон - на расстоянии 6,5 м. Расстояние для игры ветеранов определяется Положением.

Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется Положением. Очередность выхода игроков в командных и в парных соревнованиях устанавливает тренер или капитан команды (пары). В одном заходе каждый игрок может выходить для выполнения бросков только один раз. При этом каждый раз он должен иметь две биты, за исключением случаев, когда спортсмену дается право на один бросок.

Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура "Письмо" выбивается только с кона.

После выхода участника на кон или полукон, убедившись в правильности постановки фигуры и в том, что бросок никому не будет угрожать, судья дает свисток на выполнение броска. Судья дает два коротких свистка, если бросок считается "потерянным", и три коротких свистка - при нарушении целостности фигуры до броска или еще в какой-нибудь экстренной ситуации.

После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий "городов" лицом друг к

другу и после объявления результата, по сигналу судьи, меняются "городами".

Если перед началом игры в составе команды не хватает двух или более игроков, чем это необходимо в одном заходе по Положению, команда к игре не допускается.

Опоздавший игрок может вступить в игру после уведомления судьи, если его фамилия записана в протокол.

Игрок, фамилия которого занесена в протокол, не имеет права покидать площадку, не уведомив судью через капитана.

Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих "городов".

Игроку запрещается выполнять в одном заходе два броска одной и той же битой, но если во время соревнований у игрока сломалась бита, то он имеет право продолжить игру одной битой только в данный день соревнований.

В играх, которые проводятся до определенного количества побед в партиях, в решающей партии, после выбивания одной из сторон фигуры "Артиллерия", соперники меняются "городами". При этом до перехода обе стороны должны сделать одинаковое количество бросков. После перехода участники ставят в своих "городах" очередные фигуры или городки, не выбитые перед сменой "городов" (в том же положении) и продолжают партию. Если игрок левого "города" выбил (добил) фигуру "Артиллерия" первой битой, то после перехода он выполняет второй бросок, а затем игру опять продолжает игрок правого "города".

Дополнительная партия, играющаяся после третьей или пятой партии до первого преимущества одной из команд или одного из участников после полного выбивания фигуры, начинается без смены "городов". После выбивания командой или участником фигуры "Артиллерия" соперники переходят в противоположный "город".

Если один из участников личных соревнований закончил свою партию раньше, то он ждет, пока соперник закончит свою (за исключением соревнований, проводимых до победы в партии). При этом ему разрешается выполнять разминочные броски в порядке своей очереди. Если отставшему сопернику на завершение партии необходимо теоретически не менее пяти бит или разница в результатах первой партии достигла пяти бит, то

игроки меняются "городами" и отставший соперник завершает партию, после чего начинает новую.

Если городки из-за ветра сдвинутся с места раньше, чем их коснется бита (или пролетит мимо них), то их устанавливают в прежнем положении, бита возвращается и бросок выполняется повторно. Если городки сдвинутся в результате сотрясения площадки (или из-за ветра) после броска, когда бита прошла мимо городков, то их восстанавливают в прежнем положении, но биту не возвращают.

Если городок после удара покатился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то есть имел "мертвую точку", судья откатывает его на то место, с которого он покатился обратно.

Если два городка сталкиваются в "городе" или "пригороде" и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.

Если участник (пара или команда), играющий в левом "городе", теоретически не может закончить партию с тем же результатом, с каким закончил участник (пара или команда) в правом "городе", то игра в этой партии прекращается, если игра ведется до победы в партии.

Если игрок сделал промах по фигуре "серп" или "письмо" и при этом бита не задела ни один городок или совершил "потерянный" бросок, то для следующего за ним игрока, бросающего другой рукой, эти фигуры переставляются.

Соревнования (игры) могут быть временно прерваны (отменены):

- из-за неудовлетворительной подготовки площадок;
- из-за неблагоприятных метеорологических условий;
- для оказания медицинской помощи травмированным (заболевшим) участникам соревнований.

Если перерыв в игре был не более 15 минут, то игра возобновляется сразу, без разминки, а если более 15 минут, то игрокам предоставляется пятиминутная разминка, после чего игра возобновляется с прерванного положения в партии. Если перерыв длился более двух часов, то прерванная партия начинается заново, а счет партий, сыгранных до перерыва, сохраняется.

Если городок, изменивший направление движения на противоположное (имевший "мертвую точку") внутри "города" или "пригорода", помешал движению другого городка, то двигавшийся городок ставится в положение, в котором он был в момент столкновения, а городок, имевший ранее "мертвую точку", ставится на место ее определения.

После броска до объявления судьей результата запрещается:

- убирать или останавливать городки, находящиеся вблизи "города" или "пригорода";
- подметать "город" или "пригород";
- становиться на листы покрытия "города" или "пригорода".

Если эти нарушения повлияли на результат броска, участник (команда), допустившая нарушение, наказывается тем, что городок (городки), выкатившийся при наличии нарушения, устанавливается на краю линии в месте его (их) выхода.

До объявления судьей результата броска судьей, игрокам и ассистентам разрешается и рекомендуется убирать городки, отскочившие от отбойной стенки или скатившиеся в "город" с "трамплина" из-за покрытия "города", не наступая на листы игрового покрытия.

Положение городка, катившегося по другому городку, определяется после полной его остановки.

Если возвратившийся в "город" выбитый городок коснулся уже остановившегося городка и при этом изменил его положение, то последний возвращается в прежнее положение.

Если выбитый городок или бита, вернувшиеся в пределы "города" или "пригорода", помешали движению других городков, то положение городков до броска восстанавливается, при этом игроку возвращается право на бросок. Если городок или бита, вернувшиеся в пределы "города" или "пригорода", помешали движению другого городка, который двигался по направлению к штрафной зоне, то двигавшийся городок ставится на место столкновения.

Городок, остановившийся в "пригороде" на расстоянии менее 20 см от штрафной линии или закатившийся за нее, устанавливается на штрафную отметку на расстоянии 20 см от штрафной линии параллельно ей против центра "города", если из фигуры выбит хотя бы один городок. Если таких городков

несколько, то они устанавливаются встык друг к другу. Городок (городки), коснувшиеся штрафной зоны, также ставятся на штрафную отметку. Если из фигуры не выбит ни один городок, то все городки, вкатившиеся в "пригород" на расстояние менее 40 см от штрафной линии, устанавливаются на расстоянии 40 см от штрафной линии. Если какой-либо городок, находящийся в "пригороде", мешает установке другого городка на штрафную отметку, он минимально сдвигается в направлении лицевой линии без изменения ориентации.

Городок, остановившийся в "пригороде" на расстоянии менее 40 см от штрафной линии или попавший в штрафную зону при выбивании фигуры "Письмо", ставится на расстоянии 40 см от штрафной линии параллельно ей напротив места, ранее занимаемого этим городком. Боковой городок устанавливается таким образом, чтобы вертикальная проекция его торца совпадала с продолжением внешнего края боковой линии "города".

В соревнованиях у мужчин, юниоров и старших юношей, городки, остановившиеся в "пригороде" на расстоянии менее 20 см от штрафной линии или попавшие в штрафную зону, ставятся на отметку для штрафных городков на расстоянии 20 см от штрафной линии. В соревнованиях детей, младших юношей, девушек, юниорок и женщин, городки, остановившиеся в "пригороде" на расстоянии менее 40 см от штрафной линии или попавшие в штрафную зону, ставят на отметку для штрафных городков на расстоянии 40 см от штрафной линии. В соревнованиях детей такие городки устанавливаются вертикально.

Городок (городки), вкатившийся в "пригород", и остановившийся до штрафной отметки (20 или 40 см), фиксируется в месте остановки.

### **Построение после окончания игры**

По окончании встречи судья выстраивает игроков без бит вдоль задних линий "городов". После объявления результатов игроки и судья обмениваются рукопожатиями и покидают площадку.

По окончании игры тренеры или капитаны команд подписывают протокол. В случае подачи протеста в протоколе делается соответствующая запись.

### **Выбитый и не выбитый городок**

Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы "города" или "пригорода" в любом направлении, не коснувшись штрафной зоны.

Городок, покинувший пределы "города" или "пригорода" и вернувшийся обратно, считается выбитым.

Положение городка, остановившегося рядом с линией "города" или "пригорода" с внешней стороны, судья определяет визуально по вертикальной проекции городка, глядя вдоль линии. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым. В сомнительных случаях рядом с городком на внешней кромке линии ставят вертикально другой городок и, если городки не соприкасаются, городок считается выбитым.

Положение городка, задевающего при вращении линии "города" или "пригорода", определяется после полной его остановки.

Если после удара городок раскололся на две части или потерял форму более чем на половине длины (для городков цилиндрической формы), и большая его часть или половина городка осталась в "городе" или "пригороде", спортсмену возвращается право на бросок, а фигура или положение городков до броска восстанавливаются. Если в "городе" или "пригороде" осталась меньшая часть городка, то городок считается выбитым.

### **"Потерянный" бросок**

Бросок считается "потерянным", а расположение городков восстанавливается, если:

- бросок выполнен до свистка судьи;
- бита коснулась штрафной зоны;
- игрок в одном заходе командной игры совершил бросок в третий раз или более;
- игрок в период от начала замаха до достижения устойчивого равновесия после выполнения броска наступил на



ограничительную линию (планку) или выскочил за нее и коснулся любой частью тела поверхности вне зоны кона (полукона). В этом случае положение городков до удара может не восстанавливаться, если восстановление прежнего положения городков будет выгодно нарушителю Правил;

- нарушена расстановка игроков или пропущена фигура;
- команда, играет неполным составом и выполняет в каждом заходе на два броска меньше. Невыполненные броски считаются "потерянными".

### **Выигрыш партии и конечный результат игры**

Партия считается выигранной той командой (парой или участником), которая (который) выбила (выбил) меньшим количеством бит все фигуры данной партии. При равном количестве бит, затраченных на выбивание всех фигур, партия считается ничейной. Если во время игры пропущена фигура или в командной игре нарушена очередность выхода игроков, то:

- если пропуск фигуры обнаружен до постановки фигуры "Письмо", то пропущенная фигура ставится сразу же после освобождения "города" от городков;
- если пропуск фигуры обнаружен во время выбивания фигуры "Письмо", то броски, произведенные по фигуре "Письмо", считаются "потерянными", ставится пропущенная фигура, а фигура "Письмо" выбивается заново;
- если пропуск фигуры в личных соревнованиях обнаружен после окончания партии, то к результату партии прибавляется четыре биты за каждую пропущенную фигуру;
- если нарушение очередности выхода игроков обнаружено до окончания партии, то все броски, выполненные с момента нарушения, считаются "потерянными" и игра продолжается;
- если нарушение очередности выхода игроков или пропуск фигуры обнаружены после окончания игры, то в партии, сыгранной с нарушением, и во всех несыгранных партиях команде, допустившей нарушение, засчитывается поражение, а результат игры определяется с учетом партий, сыгранных без нарушений;
- если нарушение очередности выхода игроков или пропуск фигуры обнаружены до объявления судьей результата игры, то в

партии, сыгранной с нарушением, команде, допустившей нарушение, засчитывается поражение, и игра продолжается.

Игра выиграна одной из команд (одним из участников), если:

- в игре из трех партий счет 2:0, 2.5:0.5, 2:1;
- в игре из пяти партий счет 3:0, 3.5:0.5, 3:1, 3.5:1.5, 3:2.

При счете 1.5:1.5 и 2.5:2.5 результат игры - ничья.

В случае, если Положением о соревновании предусмотрены другие способы проведения соревнований, то возможен другой порядок определения победителя в партиях и в игре.

### **Определение результатов соревнований**

В личных соревнованиях на выбивание установленного количества фигур места участников определяются по наименьшему количеству бит. При равном количестве бит у нескольких участников победитель определяется по наименьшему количеству бит, затраченных на выбивание фигур:

- последнего тура;
- последней партии последнего тура;
- предпоследнего тура;
- "Пулеметное гнездо", "Часовые", "Тир", "Письмо" во всех партиях соревнования.

В соревнованиях на выбивание фигур определенным количеством бит места участников определяются по наибольшему количеству выбитых городков. При равном количестве выбитых городков у нескольких участников победитель определяется по наибольшему количеству фигур, выбитых одной битой, двумя битами, тремя битами и т.д.

В соревнованиях, проводимых по круговому способу, места определяются по количеству набранных очков. Количество очков, начисляемых по результатам игры, может быть определено Положением. При равенстве суммы очков у нескольких участников, пар или команд победитель определяется:

- по сумме очков, набранных в играх между ними;
- по разности выигранных и проигранных партий в играх между ними;

- по лучшему среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях в играх между ними;
- по разности выигранных и проигранных партий во всех играх соревнований;
- по лучшему среднему техническому результату в выигранных и ничейных партиях во всех играх соревнования.

В соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием, при ничейном счете победитель определяется в дополнительной партии до первого полученного преимущества одним из участников (одной из пар или команд) после полного выбывания фигуры.

## **2.4. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ**

### **Виды соревнований**

Соревнования подразделяются на личные, парные, командные и лично-командные. Вид соревнования определяется Положением о соревнованиях.

В личных соревнованиях участники выступают индивидуально.

В парных соревнованиях участники выступают парами. Пары могут быть мужские, женские и смешанные.

В командных соревнованиях участники выступают командами. Состав команды и порядок проведения игр определяются Положением.

В лично-командных соревнованиях участники могут выступать и в личных, и в парных, и в командных соревнованиях. Победитель соревнований определяется по сумме очков, набранных участниками команд в личных, парных и командных соревнованиях. Порядок подведения итогов определяется Положением.

### **Способы проведения соревнований**

Личные, парные и командные соревнования могут проводиться:

- из определенного количества партий;
- на выбывание установленного количества фигур (городков);
- на выбывание фигур (городков) определённым количеством бит;

- по круговому способу;
- по способу с выбыванием;
- по смешанному способу.

Количество партий, выбываемых фигур (городков), порядок постановки и выбивания фигур (городков), определяется Положением.

### **Участники соревнований**

В зависимости от возраста участники соревнований делятся на группы:

- дети - до 13 лет (U13);
- младшие юноши и девушки - 13-14 лет (U14);
- старшие юноши и девушки - 15-18 лет (U18);
- юниоры и юниорки - 19-25 лет (U25);
- мужчины и женщины - 26 лет и старше (U55).

Для участия в соревнованиях каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к соревнованиям, подписанную врачом, заверенную личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

Участники соревнований из младших возрастных групп могут быть допущены к соревнованиям в старших возрастных группах по решению комиссии по допуску при соответствии их технической подготовленности уровню соревнований.

Младшие и старшие девушки, юниорки и женщины могут быть допущены к соревнованиям младших и старших юношей, юниоров и мужчин в своих или старших возрастных группах при наличии персонального разрешения врача по решению комиссии по допуску при соответствии их подготовленности уровню соревнований, если иные условия не оговорены Положением.

Участники соревнований должны достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

### **Судейская коллегия соревнований**

В состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря.

В состав судейской коллегии входят:

- старшие судьи;
- судьи;
- судьи-секретари.

### **Тренер (представитель)**

Организации, участвующие в соревнованиях, назначают тренера (представителя) команды.

Тренер является руководителем команды. Он несет ответственность за результаты выступления команды, за соблюдение спортивного режима, дисциплину, четкое выполнение спортсменами Правил и Положения о соревнованиях.

Тренер участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Во время игры тренер имеет право находиться при команде и руководить действиями участников своей команды.

Тренер имеет право обратиться к судье за разъяснением решения последнего в случае сомнения в его правильности. В случае несогласия с решением судьи тренер, находящийся с командой имеет право обратиться к главному судье соревнований. Действия тренера в отношении судьи должны быть корректными и доброжелательными.

Тренеру запрещается вмешиваться в действия судьи и секретаря на площадке.

Тренер или собрание тренеров не могут подменять собой судейскую коллегию и принимать решения, касающиеся проведения соревнований, если эти решения будут противоречить Правилам, Положению или последним решениям руководящего органа Федерации.

### **Капитан команды**

В каждой команде один из ее игроков избирается или назначается капитаном команды.

В отсутствие тренера руководителем команды является ее капитан. Он один имеет право обращаться к судье. Капитан несет ответственность за дисциплину в команде во время игры.

Капитан команды следит за последовательностью установки фигур и очередностью выхода игроков в каждом заходе.

Если капитан команды покидает площадку, то он сообщает судье номер и фамилию игрока, который в его отсутствие будет выполнять функции капитана команды.

### **Информатор**

Информатор обязан:

- оповещать участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- знакомить зрителей с командами, участниками, тренерами и судьями;
- помогать главной судейской коллегии в проведении игр и осуществлять связь со средствами массовой информации;
- объяснять зрителям ситуации, возникающие по ходу игры и решения судей.

### **Инспектор**

На официальные соревнования президиум федерации может назначить инспектора с целью:

- проверки подготовки спортивной базы к соревнованиям, условий проживания участников и условий проведения соревнований;
- проверки состояния развития городского спорта в регионе;
- обеспечения достоверности сведений о выполнении классификационных нормативов "Мастер спорта", а также общих итогов и сведений, содержащихся в документации, представляемой в руководящий орган федерации городского спорта;
- контроля за соблюдением Положения и Правил, а также решений руководящего органа федерации.

Инспектор подотчетен руководящему органу федерации.

В случае отсутствия на соревнованиях инспектора, функции контроля за проведением соревнований возлагаются на одного из участвующих в проведении соревнований членов руководящего органа федерации.

### **Комендант**

Комендант руководит работой технического персонала, обслуживающего соревнования. В обязанности коменданта соревнований входит организация работ по:

- подготовке площадок к играм;
- обеспечению песком, метлами и другим необходимым инвентарем и материалами;
- хранению и выдаче городков, их уборке после игры;
- обеспечению участников соревнований питьевой водой и водой для санитарных нужд;
- обеспечению площадок необходимой наглядной информацией;
- радиофикации площадок.

### **Врач**

Врач обязан:

- контролировать выполнение санитарно-гигиенических норм при проведении соревнований;
- оказывать необходимую медицинскую помощь участникам при травмах (заболеваниях);
- давать заключение о возможности участия спортсменов в соревнованиях;
- представлять в организацию, проводящую соревнование, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев травм и заболеваний, выводами и предложениями.

### **Форма одежды**

Участники соревнований и их ассистенты, должны быть одеты в строгую одежду, соответствующую погоде и условиям проведения соревнований, иметь опрятный вид.

Спортсмены команд должны быть одеты в единую спортивную форму с названием команды или её эмблемой. В командных и парных соревнованиях на форме каждого спортсмена команды должен быть порядковый номер, под которым он записывается в протоколе. Номер должен быть различим с любого расстояния в пределах площадки.

Капитан команды должен иметь на рукаве повязку, отличающуюся от формы по цвету, или знак "капитан".

### **Права и обязанности участников соревнований**

Участники соревнований имеют право:

- на разминку перед началом игры в течение 10 мин в личных соревнованиях. В командных соревнованиях длительность разминки определяется из расчета 5-ти минут на каждого участника команды;

- обращаться к судье в личных соревнованиях. В случае несогласия с решением судьи обращаться к главному судье (в командных соревнованиях таким правом обладает только тренер или капитан);

- подать протест на решение судьи в течение часа, о чем сделать соответствующую запись в протоколе после окончания игры;

- опротестовать результат встречи в случае выявления нарушений Правил и Положения о соревновании (все протесты подаются в главную судейскую коллегию соревнований в письменной форме);

- на получение медицинской помощи;

- на помощь одного или двух ассистентов в личных соревнованиях.

Участники соревнований обязаны:

- знать и выполнять Правила и Положение о соревнованиях;

- вести себя в духе честного соперничества;

- быть вежливыми и тактичными по отношению к судьям и соперникам;

- избегать действий, направленных на задержку игры и действий, которые могут быть расценены как таковые. Это касается как играющего спортсмена, так и ассистента;

- во время игры не производить никаких действий, мешающих сопернику.

## **2.5. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

### **Состав судейской коллегии**

Для проведения соревнований назначается судейская коллегия в составе главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря, старших судей, судей и судей-секретарей.



В состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря.

Для проведения игры между двумя участниками, парами или командами назначаются судья и секретарь.

При проведении всероссийских соревнований назначается главная судейская коллегия. Состав главной судейской коллегии утверждается организацией, проводящей данные соревнования, по представлению всероссийской коллегии судей.

Главная судейская коллегия работает под руководством главного судьи. На своих заседаниях она рассматривает вопросы организации и хода проводимых соревнований.

Все члены судейской коллегии, находящиеся на площадках, должны быть одеты в единую форму.

### **Главный судья**

Главный судья обеспечивает проведение соревнований в полном соответствии с Правилами и Положением. Он обязан:

- контролировать подготовку мест соревнований и оборудования и состояние инвентаря;
- назначать членов комиссии по допуску (3 или 5 человек);
- распределять обязанности между судьями и утверждать расписание игр;
- руководить работой судейской коллегии и решать все вопросы, связанные с ходом соревнований;
- принимать письменные протесты от участников и команд в течение одного часа, после окончания игры;
- оперативно рассматривать и решать споры, возникающие в ходе соревнований;
- созывать главную судейскую коллегия и рассматривать протесты в присутствии участников или тренеров команд в течение часа после подачи протеста;
- утверждать результаты соревнований, которые представляются в виде отчета в организацию, проводящую соревнования;

- следить за ходом игры на площадках и отменять явно ошибочные решения судей;
- оценивать работу судей;
- в процессе игры отстранять от судейства судей, не справляющихся со своими обязанностями;
- по решению главной судейской коллегии снимать с соревнований команды и участников, грубо нарушающих Правила;
- отменять или откладывать игру в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями или неготовностью мест соревнований;
- подписывать отчетные документы о соревнованиях.

Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для всех участников соревнований.

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей данные соревнования, и федерацией городошного спорта России.

### **Заместитель главного судьи**

Заместитель(и) главного судьи отвечает за проведение соревнований на порученных ему участках. В отсутствие главного судьи выполняет его обязанности.

### **Главный секретарь**

Главный секретарь обязан:

- проверять правильность оформления заявок и достоверность содержащихся в них сведений;
- готовить материалы для проведения жеребьевки и результаты ее оформлять протоколом;
- составлять расписание игр и после утверждения главным судьей доводить его до сведения представителей команд и участников личных соревнований;
- вести протоколы заседаний главной судейской коллегии;
- оформлять распоряжения главного судьи и решения главной судейской коллегии;
- оформлять всю документацию соревнований по установленным формам своевременно, правильно и четко;

вносить результаты соревнований в личные карточки и классификационные билеты участников;

- руководить работой секретарей;
- обеспечивать участников, зрителей, представителей прессы информацией о ходе и результатах соревнований;
- составлять (по установленной форме) отчет о соревнованиях.

Главный секретарь имеет право подписывать отчетные документы о соревнованиях.

### **Заместитель главного секретаря**

Заместитель главного секретаря отвечает за проведение соревнований на порученных ему участках. В отсутствие главного секретаря выполняет его обязанности.

### **Старший судья**

Старший судья руководит работой судейскими бригадами на площадке. Непосредственно подчиняется главному судье или его заместителю.

### **Судья**

Судья непосредственно организует игру и руководит ее проведением на площадке. Он обязан:

- перед началом каждой игры проверять состояние площадок, наличие спортивного и хозяйственного инвентаря (городки, метлы, мел, песок и т.д.), наличие и исправность средств наглядной информации;
- перед каждой игрой и в ходе ее проверять состояние бит и городков на соответствие их требованиям Правил;
- контролировать разминку команд и участников личных соревнований;
- контролировать соблюдение правил техники безопасности во время разминки и игры;
- во время игры единолично определять результат броска;
- объявлять результат броска, называя количество выбитых городков, или давать два свистка, если бросок определен как "потерянный";
- контролировать последовательность и правильность постановки фигур;

- при постановке стоячих фигур проверять торцы стоячих и цилиндричность верхних городков при игре городками цилиндрической формы;

- отмечать положение городков мелом или карандашом во всех случаях, когда существует реальная возможность определения "потерянного" броска или смещения городков по какой-либо причине;

- фиксировать нарушения Правил, делать предупреждения игрокам, выносить им наказания за нарушения;

- обосновать свои решения в случае обращения участника, капитана или тренера.

В каждый момент игры судья обязан выбрать такое место, с которого он может ясно видеть правильность постановки фигуры, городков, место приземления биты, а также движение и остановку (фиксацию) городков после удара.

В случае сомнения судья должен обратиться к секретарю за помощью.

Судья не должен поправлять фигуры и городки, ставить или убирать их.

Судья не должен оказывать игрокам какую-либо помощь, за исключением медицинской.

По решению главного судьи соревнований судья может одновременно выполнять работу судьи-секретаря.

### **Судья-секретарь**

Судья-секретарь до начала игры записывает в протокол данные о месте и характере соревнований, дату и время начала игры, фамилии участников, наименование команд, фамилии и категории судей, составы команд, количество фигур в партии.

Во время игры судья-секретарь ведет протокол соревнований, фиксирует объявленный судьей результат броска.

Результаты бросков судья-секретарь записывает в протоколе следующим образом: выбитые городки - цифрой, соответствующей их количеству, "потерянный" бросок - знаком умножения "х".

В командных соревнованиях судья-секретарь также записывает в протокол номер игрока, совершающего броски, следит за очередностью выхода игроков и в случае нарушения своевременно ставит в известность судью и играющих.

При обслуживании игры в каждой партии судья-секретарь должен проверять количество выбитых фигур перед постановкой фигуры "Письмо".

Контролирует соблюдение Правил участниками и, в случае необходимости, информирует судью о нарушениях.

### **Правила безопасности**

Для проведения соревнований без травм и других нежелательных последствий каждый судья, участник, ассистент, тренер или зритель должен соблюдать следующие правила безопасности:

- К соревнованиям допускается только исправный, соответствующий правилам инвентарь.

- Игрок не должен производить бросок, если в секторе возможного поражения (вне защищенной зоны) находятся люди.

- Игрок, выполняющий бросок, обязан также следить за тем, чтобы во время броска в зоне его выполнения не было посторонних лиц. При этом необходимая свободная зона безопасности сзади и со стороны бросающей руки должна составлять не менее 3-х метров.

- Во время соревнований спортсмен должен выполнять бросок только после свистка судьи.

- Недопустимо выполнение броска, если на игровом покрытии в районе противоположного "города" находится кто-либо кроме судьи.

- При постановке фигур ассистент должен находиться спиной к отбойной стенке, а не к кону (полукону).

- Игроки не должны перемещаться поперёк площадок, на которых проводятся соревнования или тренировки.

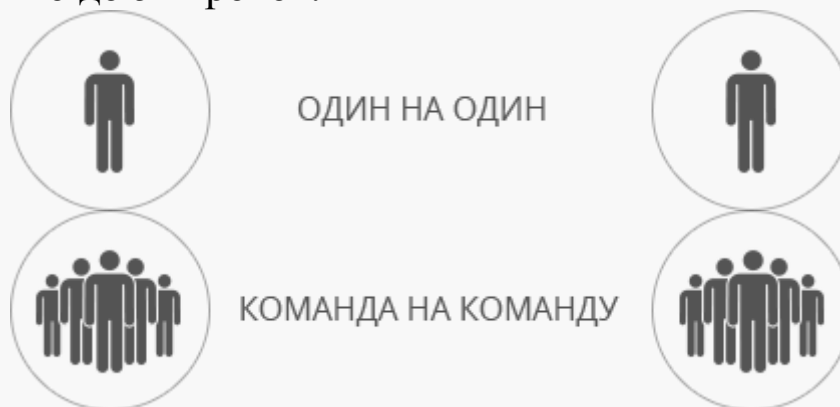
- Лица, находящиеся под воздействием алкоголя, наркотиков или медикаментов не допускаются на городошные площадки.

- Игроки, судьи и тренеры несут персональную ответственность за соблюдение вышеперечисленных правил безопасности.

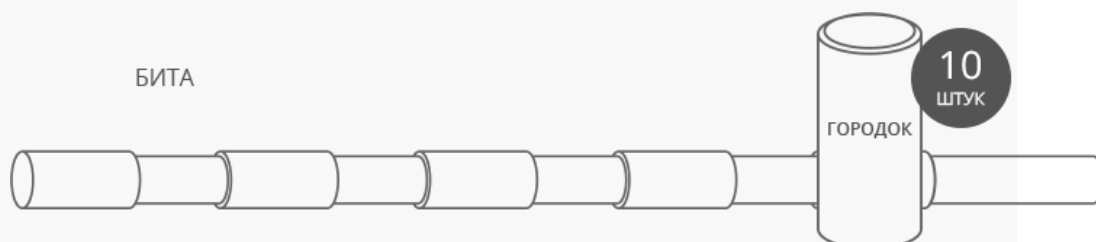
## **2.6. УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА**

Массовые соревнования в коллективах физической культуры, молодежных и детских лагерях, других местах отдыха могут проводиться по упрощенным правилам.

Играть можно «один на один» и «команда на команду». Численностью до 5 игроков.



Десять коротких круглых городков одинакового размера (диаметр 5 см, длина 20 см), несколько палок — бит длинной не более метра с удобной для броска ручкой (её можно выстругать, ею может стать любая тонкая часть биты).



На более или менее ровной площадке надо сделать разметку мелом или яркой краской. Если площадка грунтовая, то разметка производится обыкновенной палкой. Площадка размещается на ровном горизонтальном участке размером 30(22)х15(12)м. Рекомендуется сохранять указанные размеры.



Каждая команда получает по жребию свой «город». Правый «город» всегда начинает игру первым. Количество выбиваемых фигур или городков определяется заранее между капитанами команд. В городошном спорте официально утверждено 15 фигур, но для начинающих рекомендуется проводить соревнование на меньшее количество фигур или даже на выбивание стоячих городков, которые можно установить в любом месте и любое количество. Все фигуры, за исключением «письма», ставятся на передней лицевой линии, не выходя за пределы «города». Угловые городки фигуры «письмо» ставят по внешней линии «города», также, не выходя за его пределы, чтобы в углах образовались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливается в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого.

### **Порядок игры в городки может иметь следующие разновидности:**

1. Участник (команда), далее соперники, выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты. Если игра проводится на одном квадрате, то оставшиеся городки в «городе» или «пригороде» помечаются мелом или карандашом, а фигуры запоминаются

2. Соперникам предоставляется право выполнить определённое количество бросков по фигурам или городкам. Подсчитывается количество выбитых фигур или городков. Практика проведения массовых мероприятий и игр в городки среди начинающих доказала эффективность второго варианта порядка игры в городки. Так, предоставляя возможность сделать два пробных броска, а потом два зачётных, можно провести турнир среди учащихся любых классов на уроке физкультуры с хорошим эмоциональным фоном.

3. Помните! Бросая биту, нельзя заступать за черту кона, полукона и за боковые линии. В случае такого нарушения, количество выбитых городков при заступе аннулируется, а бита не возвращается.

4. Городок считается выбитым, если полностью покинул пределы «города» и «пригорода» через любую линию, кроме

штрафной. Но, если городок остановился на линии, то его придётся добивать или (по договорённости) ставить вертикально «на попа». Если городок после броска вкатился в «пригород» и не задевает лицевую линию, то его необходимо ставить вертикально. Если городок пересек штрафную линию или остался на ней, его ставят в «пригороде» вертикально на расстоянии 20 см от штрафной линии напротив того места, где устанавливаются фигуры.

5. Первоначально, при бросках можно не обращать внимания на приземление биты и засчитывать все результаты выбивания. В дальнейшем, рекомендуется придерживаться следующих правил: удар считается потерянным, если бита коснулась штрафной линии или земли перед ней, т.е. засчитываются все приземления биты в «пригороде» и «городе».



По договорённости можно менять условия и правила по ходу игры, упрощая или усложняя её. Например, встреча может состоять из одной партии, а может играть из двух-трёх фигур.

Играть можно только с полукона. Городки от фигуры «письмо» можно ставить вертикально, игроки могут придумать новые фигуры.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Русская лапта и городки - это народные игры – одни из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки



и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту родную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «Своего выручай!» - так отзывался о лапте знаменитый русский писатель А.И.Куприн.

Без этой подлинно народной игры трудно представить себе жизнь мальчишек и девчонок послевоенной поры и многих более старших поколений.

Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода есть немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет игра в народе!

История этой игры исчисляется веками. Мы не знаем, кто сделал первую битку, установил границы города и кона, но достоверно известно, что, например, во времена Петра I лапта была весьма популярна.

Кстати, игры, похожие на лапту, есть у многих народов: *крикет* – в Англии, *бейсбол* – в США, *песа пало* – в Финляндии, *ойна* – в Румынии и др. Причем у англичан, например, крикет признан национальной игрой и пользуется огромным уважением и популярностью. А увлечение американцев бейсболом заразило многие другие страны. В 1986 году на сессии МОК бейсбол получил официальное признание и был включен в число олимпийских видов спорта. Так что в ближайшие годы бейсбол получит широкое применение и в нашей стране. Но это отнюдь не означает, что само слово «лапта» будет забыто, как случилось с народными названиями некоторых игр. Возможно, лапте не удастся наряду с бейсболом войти в число олимпийских видов спорта, но в любом случае эта игра остается незаменимым средством массовой физкультуры, укрепления здоровья, организации активного досуга.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.А Лепешкин. Лето на дворе: играйте в лапту. // Спорт в школе.- 2002, № 13-15.

2. В.А. Лепешкин. Лапта: обучение тактике игры / В.А.Лепешкин.- Чистые пруды, 2006.- 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 5 (11).
3. В.И.Лимарева, Р.Н.Разяпова, Т.М.Панкратович, Л.Н.Малорошвило. Организация и проведение соревнований по русской лапте: Методические рекомендации. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2002. – 28 с.
4. В.А.Лепешкин. Подвижные игры на занятиях по лапте. // Спорт в школе, 2002, № 3.
5. Деревенский Б. Г. История игры в городки. — Альманах «Русский мирь», (СПб.) № 1, 2008. С. 357—372. ISBN 5-91233-019-2.
6. В.И.Борисов. Правила соревнований по русской лапте. //Спорт для всех. – 2001, № 3-4.
7. Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.
8. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
9. Меренков В. В. Бросок — и выбит «городок»! // Мелитопольский краеведческий журнал, 2013, № 1, с. 50-52.
10. Пугачёв В. Ф. Городки. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 128 с. — (Спорт для всех). — ISBN 5-278-00216-6
11. Р.Валиахметов, Л.Гусев, А.Костарев, В. Щемелинин. Об организации и проведении занятий по русской лапте в школе. // Спорт в школе, 2007, № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
---------------	---

1. РУССКАЯ ЛАПТА .....	4
1.1. Организация и проведение соревнований по русской лапте.....	6
1.2. Правила игры.....	8
1.3. Жесты судей .....	20
1.4. Приложение к правилам.....	22
1.5. Упрощенные правила игры в лапту и ее разновидности.....	30
1.6. Об организации и проведении занятий по русской лапте в школе.....	48
1.7. Индивидуальные упражнения лаптовика.....	52
2. ГОРОДКИ – КЛАССИКА РУССКОГО СПОРТА.....	63
2.1. Общие положения .....	66
2.2. Инвентарь, площадка для игры, оборудование площадки .....	68
2.3. Условия и порядок проведения игры.....	72
2.4. Виды соревнований и способы их проведения.....	81
2.5. Судейская коллегия .....	87
2.6. Упрощенные правила .....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	95
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	96

---

**Коняхина Г.П., Бобин С.А., Черная Е.В.**

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
К ПРОВЕДЕНИЮ НАРОДНЫХ ИГР «РУССКАЯ ЛАПТА» И «ГОРОДКИ»**

*Учебно-методическое пособие*

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.09.2019 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 6. Тираж 100 экз. Заказ № 89. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.

454091, Челябинск, ул. Российская, 258.