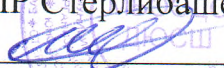


Муниципальная бюджетная образовательная организация
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Стерлибашевский район Республики Башкортостан

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № 5
от « 01 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ ДО ДЮСШ
МР Стерлибашевский район РБ

И.И. Муратов
№ 01 от « 09 » _____ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ЛАПТА»

Возраст учащихся: с 10 лет
Срок реализации: 3 года

Составил:
Шабаев Рафис Биктимерович,
тренер-преподаватель

с. Стерлибашево
2023 г.

I. Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Она способствует развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, точность. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На занятиях лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лапта» модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (авторы- составители: А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев) – М. Советский спорт, 2004 г.

Цель программы: создание условий для обеспечения гармоничного эстетического и физического развития учащихся, овладения способами укрепления здоровья, посредством регулярных занятий лаптой.

Задачи:

образовательные:

- освоить технику и тактику игры в лапту;
- ознакомить с историей развития лапты;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств и укреплению здоровья учащихся;
- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию мышления и воображения.

воспитательные:

- воспитание волевых и дисциплинарных качеств, смелости, ответственности, повышение уровня социальной активности учащихся.
- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать дух коллективизма.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014, регистрационный номер 33660, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Лепта», утвержденными приказом Минспорта России от 26.12.2014 №1076.

Срок реализации программы: 6 лет. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный; 2, 3 годы – начальная подготовка; 4,5,6 года обучения – учебно-тренировочный.

Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут.

Условия набора. Программа предназначена для детей 10-16 лет. Наполняемость групп: группы комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

В секцию зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Численный состав учащихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час)/ Кол-во часов	Уровень спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап (СО)					
1-й год СОГ	10-11	15	3	2	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	11-12	14	3-4	2-3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
2-й год	12-13	14	3-4	2-3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный этап					
1-й год	13-14	12-14	4-5	2-3	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	14-15	12-14	4-5	2-3	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	15-16	12-14	6	2-3	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	* До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6-8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3-4	5	6
Общее количество часов в год	216	216-288	360	432
Общее количество тренировок в год	108	108-144	180	216

Формы и методы обучения

Основные формы занятий, используемые в работе: академическая, учебная, модельная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как

- спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники.

В работе используются методы: фронтальный, поточный, круговой, игровой, соревновательный.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

После окончания обучения учащиеся будут

знать:

- названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
- основные типичные ошибки при выполнении ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
- оптимальный угол вылета мяча при метании на дальность;
- основные упражнения для развития физических качеств;
- основные правила соревнований по лапте.

уметь:

- играть в лапту по правилам;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- технически правильно выполнять перебежки; подбрасывание мяча;
- технически правильно выполнять удары по мячу сверху и сбоку; выполнять ловлю и передачу мяча в парах на месте, с шагом, со сменой мест, в движении; выполнять осаливание соперника из различных положений.

Подготовленность учащихся оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

II. Учебный план.

№	Содержание занятий	СОГ	ГНП	
			1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	100	60	62
3	Специальная физическая подготовка	46	48	58
4	Техническая подготовка	50	52	74
5	Тактическая подготовка	-	26	48
6	Интегральная подготовка	24	22	36
7	Контрольные испытания	6	6	6
8	Медицинское обследование	2	2	2
9	Участие в соревнованиях	-	8	14
10	Психологическая подготовка	-	4	6
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	Итого часов	234	234	312
	Работа по индивидуальным планам	78	78	104
	Общее количество часов	260	312	416

Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Теория	6	6	
1.1	Введение. Техника безопасности	2	2	
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	
1.3	Нравственные и волевые качества спортсменов.	1	1	
1.4	Техника игры в лапту	1	1	
1.5	Правила игры в лапту	1	1	
	Общефизическая подготовка	92	5	87
2.1	Легкоатлетические упражнения	26	1	25
2.2	Подвижные, спортивные игры	26	1	25
2.3	Плавание	10	1	9
2.4	Общеразвивающие упражнения	20	1	19
2.5	Гимнастические (акробатические) упражнения	10	1	9
	Специальная физическая подготовка	42	4	38
3.1	Упражнения для развития быстроты (беговые)	14	1	13
3.2	Круговая тренировка	8	1	7
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	1	9
3.4	Эстафеты и подвижные игры с элементами лапты	10	1	9
	Техническая подготовка.	48	6	42
	Техника защиты			
4.1.1	Стойки	4	1	3
4.1.2	Перемещения	4	1	3
4.1.3	Ловля мяча 1, 2 руками	10	1	9
4.1.4	Передача мяча	10	1	9
	Техника нападения			
4.2.1	Стартовая стойка	4	1	3
4.2.2	Удар сверху	16	1	15
	Тактическая подготовка	-	-	-
	Интегральная подготовка	20	1	19
5.1	Учебные игры с заданием	20	1	19
6.1	Контрольные испытания	6	1	5
7.1	Медицинское обследование	2		2
	Итого:	216	23	193

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Теория	6	6	
1.1	Техника безопасности	2	2	
1.2	Техника и тактика игры в лапту.	2	2	
1.3	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	54		54
2.1	Легкоатлетические упражнения	12		12
2.2	Подвижные, спортивные игры	12		12
2.3	Плавание	10		10
2.4	Общеразвивающие упражнения	12		12
2.5	Гимнастические (акробатические) упражнения	8		8
3	Специальная физическая подготовка	42		42
3.1	Упражнения для развития быстроты	10		10
3.2	Круговая тренировка	8		8
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8		8
3.4	Эстафеты и подвижные игры с элементами лапты	10		10
3.5	Упражнения на развитие игровой ловкости	6		6
4	Техническая подготовка.	48	2	46
4.1	Техника защиты			
4.1.1	Совершенствование ловли и передач мяча	10		10
4.1.2	Осаливание, переосаливание	8		8
4.2	Техника нападения.			
4.2.1	Совершенствование ударов сверху	10		10
4.2.2	Удар сбоку	10		10
4.2.3	Подача мяча	4	1	3
4.2.4	Перебежки	4	1	3
4.2.5	Самоосаливание	2		2
5	Тактическая подготовка. Тактика защиты	26	4	22
5.1	Индивидуальные действия в защите	14	2	12
5.2	Индивидуальные действия в нападении	12	2	10
6	Интегральная подготовка	20		20
6.1	Учебные игры с заданием	10		10
6.2	Комбинации из освоенных элементов техники	10		10
7	Контрольные испытания	6		6
8	Медицинское обследование	2		2
9	Участие в соревнованиях	8		8
	– Внутригрупповые соревнования	4		4
	– Межгрупповые соревнования	4		4

III.	Психологическая подготовка	4	4	-
	Итого:	216	16	200

Для групп начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Теория	6	6	
1.1	Техника безопасности	2	2	
1.2	Техника и тактика игры в лапту	2	2	
1.3	Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.	1	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
2	Общепфизическая подготовка	56		56
2.1	Легкоатлетические упражнения	12		12
2.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10		10
2.3	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.4	Плавание	10		10
2.5	Общеразвивающие упражнения	8		8
2.6	Гимнастические (акробатические) упражнения	8		8
3	Специальная физическая подготовка	54		54
3.1	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8		8
3.2	Упражнения для развития быстроты	10		10
3.3	Круговая тренировка	10		10
3.4	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10		10
3.5	Эстафеты и подвижные игры с элементами лапты	10		10
3.6	Упражнения на развитие игровой ловкости	6		6
4	Техническая подготовка	70	2	68
4.1	Совершенствование ловли и передач мяча	16		16
4.2	Совершенствование осаливаний, переосаливаний, самоосаливаний	6		6
4.3	Совершенствование ударов сверху, сбоку	16		16
4.4	Совершенствование подач мяча	6		6
4.5	Совершенствование перебежек	10		10
4.6	Удар «свечой»	16	2	14
5	Тактическая подготовка	42	2	40
5.1	Совершенствование индивидуальные действия в защите и нападении	22		22
5.2	Групповые действия в защите	10	1	9
5.3	Групповые действия в нападении	10	1	9
6	Интегральная подготовка	32		32
6.1	Учебные игры с заданием	10		10
6.2	Двусторонние игры	12		12

Комбинации из освоенных элементов	10		10
Контрольные испытания	6		6
Медицинское обследование	2		2
Участие в соревнованиях	14		14
– товарищеские встречи	4		4
– внутригрупповые соревнования	4		4
– Районные соревнования	6		6
Психологическая подготовка	6	4	2
Итого:	288	14	274

	– внутригрупповые соревнования	4		4
	– районные, республиканские соревнования	10		10
III	Психологическая подготовка	6	2	4
III	Инструкторско-судейская практика	4	2	2
III	Восстановительные мероприятия	4	2	2
	Итого:	360	16	344

Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Теория	8	8	
1.1	Техника безопасности	2	2	
1.2	Оборудование и инвентарь.	1	1	
1.3	Организация и проведение соревнований.	2	2	
1.4	Судейство соревнований.	1	1	
1.5	Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	50		50
2.1	Легкоатлетические упражнения	10		10
2.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10		10
2.3	Спортивные и подвижные игры	10		10
2.4	Плавание	10		10
2.5	Упражнения на растягивание	10		10
3	Специальная физическая подготовка	64		64
3.1	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	20		20
3.2	Упражнения для развития быстроты	10		10
3.3	Круговая тренировка	10		10
3.4	Эстафеты и подвижные игры с элементами лапты	10		10
3.5	Упражнения на развитие игровой ловкости	14		14
4	Техническая подготовка	98		98
4.1	Совершенствование ударов по мячу	54		54
4.2	Совершенствование ловли и передачи мяча	22		22
4.3	Совершенствование осаливаний, переосаливаний, самоосаливаний	6		6
4.4	Совершенствование перебежек	10		10
4.5	Совершенствование подач мяча	6		6
5	Тактическая подготовка	54		54
5.1	Совершенствование действий в защите	26		26
5.2	Совершенствование действий в нападении	28		28
6	Интегральная подготовка	40		40
6.1	Учебные игры с заданием	4		4
6.2	Двусторонние игры	30		30
6.3	Комбинации из освоенных элементов	6		6
7	Контрольные испытания	6		6
8	Медицинское обследование	2		2
9	Участие в соревнованиях	20		20
9.1	товарищеские встречи	10		10

	– Районные, республиканские	10		10
10.	Психологическая подготовка	6	2	4
11.	Инструкторско-судейская практика	6	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	6	2	4
	Итого:	360	14	346

Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Теория	8	8	
1.1	Техника безопасности	2	2	
1.2	Организация и проведение соревнований.	2	2	
1.3	Особенности выполнения физических упражнений.	2	2	
1.4	Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	50		50
2.1.	Легкоатлетические упражнения	10		10
2.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10		10
2.3	Спортивные и подвижные игры	10		10
2.4	Плавание	10		10
2.5	Упражнения на растягивание	10		10
3	Специальная физическая подготовка	88		88
3.1.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	18		18
3.2.	Упражнения для развития быстроты	18		18
3.3	Круговая тренировка	16		16
3.4.	Эстафеты и подвижные игры с элементами лапты	18		18
3.5.	Упражнения на развитие игровой ловкости	18		18
4	Техническая подготовка	120		120
4.1.	Совершенствование ударов битой по мячу	60		60
4.2.	Совершенствование ловли и передачи мяча	30		30
4.3	Совершенствование осаливаний, переосаливаний, самоосаливаний	10		10
4.4	Совершенствование перебежек	10		10
4.5	Совершенствование подач мяча	10		10
5	Тактическая подготовка	64		64
5.1.	Совершенствование действий в защите	32		32
5.2.	Совершенствование действий в нападении	32		32
6	Интегральная подготовка	46		46
6.1	Учебные игры с заданием	10		10
6.2	Двусторонние игры	26		26
6.3	Комбинации из освоенных элементов	10		10

7.	Контрольные испытания	6		6
8.	Медицинское обследование	2		2
9.	Участие в соревнованиях	28		28
	– товарищеские встречи	8		8
	– Районные, республиканские	20		20
10.	Психологическая подготовка	6	2	4
11.	Инструкторско-судейская практика	8	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	6	2	4
	Итого:	432	16	416

II. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по лапте.

Физическая культура и спорт. Понятие «физическая культура и спорт». Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития человека.

Нравственные и волевые качества спортсменов. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Техника и тактика игры в лапту. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники русской лапты, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника, тактика нападения и защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в уровне подготовленности. Учет в процессе спортивной тренировки.

Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности. Социальное значение спорта.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Энергообеспечение человека. Требования к одежде и обуви. Режим дня. Вредные привычки. Частота, пульс, дыхания, глубина дыхания. Степ-тест.

Правила игры в лапту. Правила игры в лапту, мини-лапту. Эволюция правил игры по лапте. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры.

Оборудование и инвентарь. Дополнительное оборудование и инвентарь для совершенствования спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого

упражнения.

Судейство соревнований. Судьи. Жесты судей. Оформление документации.

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
Анализ ошибок, рекомендации.

Общая физическая подготовка

1. Прыжковые упражнения: прыжки с места в длину, вверх, вперед и назад, прыжки на одной ноге, с ноги на ногу.

2. Подвижные игры: «Мяч в сетку», «Передал-садись», «Рывок мячом», «Метко в цель», «Живая цель», «Догони партнера», «Увертка», «Подбивший мяч», «Свечи». Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, баскетбол, лапта.

3. Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазание по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 10, 20, 30, 40 м., повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут. Метание: метание теннисного мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250г) на дальность с места и разбега.

5. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на все части тела. Упражнения на растягивание и расслабление.

6. Плавание. Свободное плавание любым стилем. Прыжки в воду. Нырание. Проплывание отрезков 25м, 50м, 100м.

7. Упражнения на снарядах и тренажерах. Работа на тренажерах различной направленности для развития силы рук, ног и другие части тела.

Специальная физическая подготовка

1. Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 5, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 10, 15 м.

2. Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой.

3. Круговая тренировка: работа по станциям

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорений по 10, 15 м из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену, на дальность отскока, 12-15 раз;

в) сгибание и разгибание рук в упоре;

г) ловля и передача малого теннисного мяча 20 попыток; д)

прыжки через скакалку 50 раз.

4. Эстафеты и подвижные игры: «Звездная эстафета», «Стремительный мяч», «Кто вперед», «Рывок мячом», «Кто самый ловкий», «Догони партнера».

Техническая подготовка

Техника защиты.

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

Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, с среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

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

Техника нападения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

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

Техническая подготовка. Тактика защиты

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

«сбоку», «свеча»). Действия защитника:

1. при пропуске мяча, летящего в его сторону;
2. при страховке своих партнёров при ударе сверху;
3. при выборе места для осаливания перебежчика;
4. при выборе места для получения мяча от партнёра;
5. при обратном переосаливании;
6. при расположении нападающего за линией кона;
7. при перебежке нападающих.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона.

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.

Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча».

Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды:

- при ударе «сверху»;
- при ударе «сбоку» и «свечей»;
- проигрывающий матч:

- в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

- при одиночных перебежках соперника;

- при групповых перебежках соперника;

- при ударе, когда мяч улетает за боковую линию.

Осаливание соперника

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации.

Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома.

Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, всеоружие). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении,

1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».

2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».

3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Интегральная, игровая и соревновательная подготовка.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

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

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

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

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - особенно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых,

командных действий в нападении и защите.

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

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Медицинское обследование.

Контроль за состоянием здоровья учащихся.

Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

Инструкторская и судейская подготовка.

Основная работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Включает в себя:

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

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

3. Составление планов - конспектов тренировочных занятий.

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

Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировок занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактики - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога - педагогического и медика - биологического воздействия.

Под психолога - педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок: применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса

восстановления; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого учащегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня учащихся и рационального питания. Режим питания и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировок должна быть увеличена до 9-10 часов (за счет раннего отхода ко сну, и более позднего подъема).

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствие калорийности рациона суточным энерготратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Контрольно-переводные нормативы

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Этап					
		Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки, год обучения		Учебно-тренировочный, год обучения		
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	-	4	5	6	6	7
2.	Удары битой способом «свеча»	-	3	3	4	4	5
3.	Удары битой способом «сбоку»	-	4	5	6	6	7
4.	Подача мяча в круг подачи	5	6	7	8	8	8
5.	Ловля высоко летящего мяча	2	3	4	5	5	6
6.	Ловля мяча после передачи партнера	5	7	10	15	16	17
7.	Бросок мяча в цель	2	4	6	7	7	7
8.	Передача мяча в стену	8	12	14	18	19	20

Переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы	
		Начальной подготовки, год обучения	Учебно-тренировочный, год обучения

		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1.	Приемы, позволяющие избежать осаливание	3	4	5	6	7
2.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6)	3	4	6	6	6
3.	Командные действия. розыгрыш очков (8, 10, 12)	1	2	4	4	4
4.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	1	2	3	3	4
5.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	2	3	5	5	6
6.	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	1	1	2	2	3
7.	Переосаливание	1	1	3	3	4

По физической подготовке

№ п/п	Показатели	Этапы					
		Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Девушки							
1.	Бег 30 м (с)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7
2.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3
3.	Бег 100 м с изменением направления	23,4	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	158	165	185	187	192	198
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,0	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4
Юноши							
1	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0
2.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2
3.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1
4	Прыжок в длину с места (см)	160	182	190	200	210	213
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4,6	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с.

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

3. Бег 100 м с изменением направления. На футбольном поле ставятся три стойки. Учащийся по звуковому сигналу начинает бег, из-за лицевой линии поочередно обегает три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 с.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу выскок вперед. Результат фиксируется в метрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

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

2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается действительной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен находиться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается действительной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, лицом к кругу подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен упасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5.Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому учащемуся.

6.Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Приемы, позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2, 4, 6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).

3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.

4.Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегают нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5.Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегают в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).

6.Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание учащегося как личности, его морально-волевых качеств. В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, которые сводятся к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у учащихся чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях;
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды;
- адаптация к условиям соревнований. В конечном счете учащийся может научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его в начале приучают к игровой обстановке (этап начальной подготовки), затем к соревновательной (учебно-тренировочный этап);
- настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

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

IV. Методическое обеспечение

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, технические оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы лапты ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в лапте.	Вводный, положение о соревнованиях по лапте.
Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося, биты	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал,
- бассейн,
- тренажерный зал,
- спортивный инвентарь:
 - биты,
 - теннисные мячи,
 - мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные,
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая,
 - скакалки,
 - маты,
 - тренажеры силовые.

Литература

Для тренеров-преподавателей

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
3. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.
5. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: А.Ю.Костарев, канд. пед. наук; Р.М.Валиахметов, канд. пед. наук; Л.Г.Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин; издательство Советский спорт, Москва, 2004 год)
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта русская лапта

Для учащихся

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью

(32) присоединить 9 ба
листа(ов) МБОУ ДО ДЮСШ МР
Стерлибашевский район Республики
Башкортостан

/ И. И. Муратов /

