

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)  
ЦЕНТР «ЮНИОР» ГОРОДА ТОМСКА

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета протокол №3  
«25» августа 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»  
*Е.В. Чупина*  
Е.В. Чупина  
«25» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Русская лапта»**

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Автор-составитель:  
Алексеев А.А.  
педагог дополнительного  
образования

г. Томск, 2020 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русская лапта» имеет **физкультурно - спортивную направленность**, является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития учащихся. Общеобразовательная программа адаптирована к условиям МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению, уровню реализации и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно - правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русская лапта» (далее - программа) составляют:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования 2015- 2020 гг.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Конвенция о правах ребенка РФ;
- Устав МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор»

Русская лапта — игра командная и относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В Русской лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи. Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

**Актуальность** программы в том, что лапта являются важнейшим средством развития физической активности. В основе лапты лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

**Новизна** программы заключается в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения. Условий для формирования потребности к регулярным занятиям физической культурой и спорта.

**Отличительная особенность** программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой игры в русскую лапту, занимаясь в одной группе.

**Цель** программы: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, достижение успехов в выбранном виде спорта (русской лапте), развитие творческих способностей и гармонично развитой личности.

**Задачи** программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Вовлечение детей и подростков в организованный учебно-тренировочный процесс.
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в лапту.
- Определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого Индивидуализация их подготовки.
- Приучение к соревновательным условиям.
- Приобретение навыков инструктора-общественника по лапте, организации и проведению соревнований.
- Выполнение контрольных нормативов и массовых разрядов.

**Ожидаемые результаты:**

- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Рост популярности русской лапты как массового вида спорта;
- Обеспечение успешного выступления команд во всех проводимых соревнованиях;
- Рост мастерства учащихся игры в русскую лапту;
- Профилактика асоциального поведения;
- Рост детей и подростков, занимающихся русской лаптой;
- Выявление талантливых детей для дальнейшего обучения по программам, более продвинутого уровня.

Максимальная продолжительность реализации данной программы – 6 лет и осуществляется в период с 7-15 лет. Занимающиеся в детском объединении русской лаптой в зависимости от возраста, физической и специальной подготовленности проходят, курс обучения на двух этапах:

**Первый этап (стартовый уровень) группы начальной подготовки НП** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к игре; обучение правилам игры в лапту; предполагает базовую технико-тактическую и интегральную подготовку; воспитывает соревновательные качества, применительно к лапте.

**Второй этап (базовый уровень) группы специальной физической подготовки СФП** направлен на овладения техникой выполнения специальных упражнений, совершенствование технической, тактической и интегральной подготовки; освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок; специализации по игровым функциям; дальнейшее совершенствование технического мастерства; накопление соревновательного опыта.

Зачисления на этапы подготовки осуществляются по итогам контрольного тестирования по ОФП и СФП по окончании этапа (уровня подготовки), желают заниматься на представленных этапах подготовки и имеющие соответствующую подготовку и медицинский

допуск на основании тестирования могут быть зачислены на соответствующий этап, уровню их подготовленности.

В целях достижения высокого результата, стабильного уровня подготовки, учебно-тренировочный процесс не прерывается и в каникулярное время, его продолжительность составляет 39 недель, с 1 сентября по 31 мая.

Во время каникул педагоги проводят учебно-тренировочные занятия согласно всем разделам подготовки по данной программе, меняя только расписание занятий в связи с отсутствием учебного процесса в общеобразовательных учреждениях и более свободным режимом дня обучающихся.

**Нормативы максимального объема учебной нагрузки**  
(продолжительность учебного года -39 недель с 01 сентября по 31 мая)

Наименование групп	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Количество часов в учебном году
Группы начальной подготовки <b>(стартовый уровень)</b>	6	234
	8	312
Группы специальной физической подготовки <b>(базовый уровень)</b>	9	351
	10	390

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее физическое развитие учащихся, овладение основами техники и тактикой игры в русскую лапту.

Однако следует заметить, что представленные этапы (уровни) подготовки не могут обеспечить эффективную подготовку юного спортсмена на более высоком уровне. Для этого педагогу необходимо, помимо педагогического мастерства, наличие знаний закономерностей возрастного развития, обеспечить передачу обучающимся на основании контрольного тестирования на другие последующие этапы (уровни) подготовки.

**Этапы подготовки наполняемость групп, возраст обучающихся, распределение часов.**  
**(39 недель в год 1 час – 45 минут)**

Наименование групп	Период обучения	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость групп *(чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Продолжительность занятий в неделю (академические часы)	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день (академические часы)
Группы начальной подготовки <b>(стартовый уровень)</b>	первый год	6-10	15	30	6	3	2 по 45
	второй год	7-11	15	30	8	3-4	2-3 по 45
	третий год	8-12	15	25	8	3-4	2-3 по 45
Группы специальной физической подготовки <b>(базовый уровень)</b>	первый год	9-13	15	25	9	3	3 по 45
	второй год	10-14	13	25	9	3	3 по 45
	третий год	11-15	12	25	10	4-5	2-3 по 45

## *Примерный учебно-тематический план*

№	Разделы подготовки	НП 1 год	НП 2 год	НП 3 год	СФП 1 год	СФП 2 год	СФП 3 год
1	Теоретическая подготовка, техника безопасности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка.	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	3,0
3	Специальная физическая подготовка.	1,5	2,5	2,0	2,5	3,0	3,0
4	Техническая и тактическая подготовка	0,5	1	1	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	0,5	1	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика					0,5	1,0
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8	Восстановительные мероприятия						
9	Общее количество часов в неделю	6	8	8	9	9	10

Учебно-тренировочные занятия по русской лапте в ДОО(П)Ц «Юниор» строятся на основании данной программы. Программный (учебный) материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки и заканчивая группами специальной физической подготовки, с учетом многолетнего опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Программный материал состоит из теоретических и практических занятий.

Практические занятия включают:

- Общую физическую подготовку;
- Специальную физическую подготовку;
- Техническую подготовку;
- Участие в соревнованиях;
- Контрольные нормативы;
- Восстановительные мероприятия;
- Инструкторско-судейская практика.

Теоретическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий по русской лапте призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у обучающихся морально-волевых и коммуникативных качеств;
- знание основных сведений о строении и функциях человеческого организма, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- понимание принципов построения тренировки и восстановления после нагрузки;
- понимание биомеханической основы техники игры;
- знание истории спорта и истории развития русской лапты в стране и в мире;

- знание и понимание Правил соревнований игры в лапту.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, представленных в таблице. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собою различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один-два года раньше.

### *Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рост						+	+	+
Вес (мышечная масса)						+	+	+	+
Сила						+	+	+	+
Быстрота		+	+	+					+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+
Анаэробные возможности			+	+	+				+
Гибкость	+	+	+	+		+	+		
Координационные способности			+	+	+	+			
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+

### **Структура и наполнение учебного занятия**

В **вводной части** учебного занятия необходимо проведение общей разминки, затем – индивидуальной, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части занятия.

В **основной части занятия** изучается и совершенствуется техника игры в русскую лапту (техническая подготовка). При этом соблюдаются дидактические принципы: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторения, наглядность, индивидуальный подход.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка и стабильного выполнения заданий по технике игры.

Упражнения из разделов ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствования необходимых двигательных качеств (координации движений, быстроты, ловкости, скоростных реакций и пр.) На занятиях широко применяются элементы из других игровых видов спорта, которые способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие учащегося. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, включаются в подготовительную и заключительную части занятия. По спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Надо иметь в виду, что на различных этапах (уровнях) подготовки соотношение средств ОФП, СФП и Технической подготовки (ТП) изменяется. На этапах начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему учебно-тренировочных нагрузок больше, чем СФП. В дальнейшем с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на СФП и ТП. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Такое изменение более детально отображено в учебном плане.

**Примерный план-график распределения учебного материала  
в группах начальной подготовки (НП) стартовый уровень 1- года обучения 39 недель  
(6 часов)**

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам										всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05		
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	12	13	12	12	10	10	12	12	13		106
3	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90
4	Участие в соревнованиях	1	2	1	1	1	1	1	1	2		11
5	Контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
	Общее кол-во часов	26	28	26	26	24	24	26	26	28		234

**Примерный план-график распределения учебного материала  
в группах начальной подготовки (НП) стартовый уровень 2-3- года обучения 39 недель  
(8 часов)**

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам										всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05		
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2		20
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	14	13	13		118
3	СФП	8	11	11	9	9	9	13	10	10		90
4	Техническая и тактическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2		20
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
6	Участие в соревнованиях	3	3	3	4	3	4	3	3	4		30
7	Контрольные испытания	3	2	-	2	2	2	-	2	3		16
	Общее кол-во часов	34	36	34	34	34	34	36	34	36		312

**Примерный план-график распределения учебного материала  
в группах специальной физической подготовки (СФП) базовый уровень 1,2 года обучения  
39 недель (9 часов)**

Содержание		Количество учебных часов по месяцам									всего
Разделы подготовки		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
3	СФП	10	12	11	11	10	11	12	11	12	100
4	Техническая и тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
5	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	3	20
6	Участие в соревнованиях	4	4	5	5	5	5	6	4	4	42
7	Контрольные испытания	3	3	2	2	-	-	2	3	3	18
Общее кол-во часов		39	41	39	39	36	36	41	39	41	351

**Примерный план-график распределения учебного материала  
в группах специальной физической подготовки (СФП) базовый уровень 3 года обучения  
39 недель (10 часов)**

Содержание		Количество учебных часов по месяцам									всего
Разделы подготовки		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	3	2	2	2	3	2	2	2	2	20
2	ОФП	12	12	10	10	12	12	10	10	12	100
3	СФП	9	8	12	12	9	11	12	11	8	100
4	Техническая и тактическая подготовка	6	8	6	6	8	6	6	6	8	60
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	2	2	3	20
6	Участие в соревнованиях	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
7	Контрольные испытания	3	3	2	2	-	-	2	3	3	18
Общее кол-во часов		43	44	43	43	44	43	43	43	44	390



# *Учебный материал*

## *Теоретическая подготовка*

ТЕМА Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании подрастающего поколения. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение.

ТЕМА Развитие русской лапты в России. Чемпионат России. Кубок России.

ТЕМА Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

ТЕМА Гигиена и закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

ТЕМА Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи Врачебный контроль при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для юного спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям лаптой.

ТЕМА Физиологические основы учебно-тренировочного занятия. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

ТЕМА Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

ТЕМА Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом и битой - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники.

ТЕМА Психологическая подготовка. Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

ТЕМА Организация и правила проведения соревнований. Разбор правил. Права и обязанности участников. Обязанности судей. Способы судейства. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по русской лапте. Положение о соревнованиях.

ТЕМА Места занятий, оборудование и инвентарь. Инструктажи по технике безопасности.

## ***Общая физическая подготовка***

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно – координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс обще развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо- влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- отжимание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (вело колеса, мяч, размещенный на оси и т. п.).

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам

## ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития быстроты

- легкоатлетические беговые упражнения с изменением направления движения;
- бег с максимальной скоростью (30-60 метров) из различных исходных положений;
- челночный бег;
- эстафетный бег;
- бег в чередовании с прыжками;
- гандикап;
- повторный, переменный бег;
- бег с преодолением препятствий; бег с изменением скорости и направления движения;
- и другие примерные упражнения;

Упражнения для развития выносливости

- длительный бег в среднем темпе;
- кросс по пересеченной местности;
- плавание на средние и длинные дистанции;
- лыжная подготовка;
- велоспорт
- и другие примерные упражнения;

Упражнения для развития гибкости и ловкости

- ору с предметами, в парах (наклоны, махи ногами);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки);
- гимнастический шпагат;
- подвижные игры, комбинированные эстафеты с предметами;
- имитация ловли мяча с перекатом и падением;
- метание мяча в цель;
- и другие примерные упражнения.

Упражнения для развития силы

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- лазание по канату различными способами, отжимание от пола с отягощением;
- выжимание грифа штанги, гантелей, гирь 5-10 кг;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнение с эспандером, на тренажерах;
- метание гранаты;
- и другие примерные упражнения.

## Упражнения для развития прыгучести

- многоскоки;
- выпрыгивание; спрыгивание с возвышения с отягощением;
- тройной прыжок;
- прыжки с места; с разбега в длину, в высоту;
- прыжки через скакалку и скамейку;
- и другие примерные упражнения.

## *Техническая подготовка*

Техническая подготовка – это процесс обучения в технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков)
- перемещение боком, спиной, шагами, скачки, прыжки, бег, остановка;
- сочетание способов перемещения;
- ловля мяча двумя руками; летящего на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке, летящего свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой с близкого расстояния (до 10 метров); летящего на разных уровнях (в грудь, выше головы, в колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 метров), среднего расстояния (10-20 метров) на точность;
- выполнение передачи мяча в движении и при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника); броски мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднимание мяча после броска соперника и выполнение ответного броска (осаливание);
- сочетание способов перемещения;
  
- ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении;
- ловля и передача мяча из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя боком, стоя спиной.)
- ловля мяча одной рукой (попеременно правой и левой) на расстоянии до 25 метров.
- ловля мяча в падении, броске.
- ловля мяча после ударов битой по мячу.
- выполнение передач на точность.
- выполнение передач по звуковому сигналу;
- передача мяча в парах на время;
- передача мяча одновременно двумя мячами;
- передача мяча в тройках, четверках, пятерках из разных исходных положений;
- передача мяча на расстоянии до 25 метров;
- осаливание, переосаливание;
- бросок мяча с места, в движении, в прыжке по неподвижной мишени;
- броски с разных дистанций;
- бросок мяча в игрока совершающего финт и увертывание;
- бросок мяча по движущим мишеням;
- стартовая стойка: положение ног, туловища; выбор биты, способы держания (хват), выполнение ударов сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;

- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30-60 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег, зигзагообразный бег;
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления;
- удары по мячу способом: сверху, сбоку, снизу;
- удары на дальность;
- удары битой на заданное расстояние;
- удары битой в заданные зоны площадки;
- удары на точность приземления;
- обманные удары;
- сочетание способов перемещения (лицом вперед с изменением направления и скорости; боком, спиной вперед);
- приемы позволяющие избежать осаливания (смена направления перебежки от мяча, увертывание, остановка, падение, кувырок, прогиб);
- бег по дуге, зигзагообразный бег;

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

## ***Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка – это процесс формирования системы ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника. В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту. Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

### **Тактика защиты**

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку)
- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных и групповых перебежках соперников.
- расстановка игроков на площадке, определение игровых функций;
- перемещение в зонах, правильный выбор позиций при различных ударах нападающих;
- действия группы защитников передней линии при ударах сверху вправо, влево);
- действия игроков задней линии при ударах сбоку;
- взаимодействии игроков при групповой перебежке соперника с линии кона, города, веером;
- командные действия, система игры в защите при ударе когда мяч улетает за боковую линию, при ударе способом: сбоку, сверху, снизу, при последнем ударе, при заносе мяча.

### **Индивидуальные действия игрока:**

- выбор действия для ловли мяча, летящего в сторону;

### **Командные действия:**

- действия группы защитников передней, задней линии при ударах разными способами;
- взаимодействие игроков при заносе мяча;
- взаимодействие игроков при быстром прорыве соперника; взаимодействие игроков при «растяжке» игроков нападения;
- взаимодействие игроков в случае, когда у соперников осталось право на один удар;
- смена позиций на площадке при различных способах ударов нападения;
- построение на площадке по системе 2-1-1-2 и 2-1-3 или 3-1-2;
- действия игроков при выигрывающем, проигрывающем счете в ходе игры;
- двусторонняя игра, выполняя задания по тактике нападения и защиты.

### **Тактика нападения**

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;  
виды групповых перебежек.
- правильный выбор удара битой при той или иной ситуации;
- расстановка игроков в которой они будут пробивать удар с учетом их функций, технических возможностей;
- отвлечение соперника (ложные перемещения, выбегания), при заносе мяча, создать выгодные условия для выбегания партнера из города и кона;
- техника одиночных, групповых перебежек;
- «быстрый прорыв»;
- «растяжка»;
- обучение игровым ситуациям;
- командные действия в нападении.
- рациональное взаимодействие игроков;
- «быстрый прорыв»
- «растяжка»;
- рациональная расстановка игроков перед ударом, исходя из ситуации на площадке, счета встречи;
- схема ударов 2-2-2 (сверху, снизу, сбоку), 1-3-2 и т.д;
- преимущественное использование игроками ударов способами: сверху, снизу, сбоку.

## ***Инструкторская и судейская практика***

В процессе обучения продолжается работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний, в форме практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

- знание всех разделов официальных правил игры в лапту;
- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства, судья на линии, секретарь, судья хронометрист, судья информатор;
- помощь в организации и проведении соревнований по русской лапте.

По окончании полного курса обучения и выполнению всех программных требований обучающийся получает диплом инструктора и судьи по спорту.

## ***Восстановительные средства и мероприятия***

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение учебно-тренировочного процесса и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма юного спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, используемых в современной подготовке юного спортсмена и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающегося, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В учебно-тренировочном процессе рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от этапа и года обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны;
- посещение раз в неделю плавательного бассейна;
- витаминизация в зимне-весенний период;
- гигиеническая обработка мозолей на руках.

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

## **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Наименование Упражнения	возраст	Юноши			Девушки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 30 метров	7 лет	7,5	7,3-6,2	5,6	7,5	7,3-6,2	5,6
	8 лет	7,0	7,0-6,0	5,4	7,1	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5,1	6,8	6,7-5,7	5,1
Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5

метров	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	145	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	150	170-190	205	140	160-180	200
	14 лет	160	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	175	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	180	195-210	230	160	170-190	210
	17 лет	190	205-220	240	165	170-200	210
Подтягивание (юноши)  подъем туловища за 30 секунд (девушки)	10 лет	1	3-4	5	8	9-17	18
	11 лет	1	4-5	6	9	10-18	19
	12 лет	1	4-6	7	9	10-18	19
	13 лет	1	5-6	8	9	10-19	20
	14 лет	2	6-7	9	9	10-19	20
	15 лет	3	7-8	10	10	11-20	21
	16 лет	4	8-9	11	10	11-20	21
	17 лет	5	9-10	12	10	11-21	22
Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21-7,20	4,20
Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

Тщательное программирование процесса подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся русской лаптой, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на этапе СФП.

### Нормативные требования по технической подготовке.

- 1 Удары битой способом сверху;** Обучающийся производит удары находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удары защищаются, если мяч после удара перелетел контрольную линию и не улетает за боковую.
- 2 Удары битой способом снизу;** Обучающийся производит удар находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.
- 3 Удары битой способом сбоку;** Обучающийся производит удары находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар защищается, если мяч приземляется за контрольную линию и не улетает за боковые линии.
- 4 Подача мяча в круг;** Обучающийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.



- 5 **Ловля высоколетящего мяча;** Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняется 10 попыток.
- 6 **Бросок мяча в цель;** Расстояние до цели 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.
- 7 **Передача мяча в стену;** Обучающийся выполняет передачу мяча в стену находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

#### **Нормативные требования по тактической подготовке (нападение):**

- 1 **Приемы позволяющие избежать осаливания;** Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок).
- 2 **«Быстрый прорыв»;** В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4 человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.
- 3 **«Расстяжка»;** Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.
- 4 **Переосаливание;** Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять ответное осаливание.

#### **Нормативные требования по тактической подготовке (защита):**

- 1 **Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону;** Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежек.
- 2 Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру.
- 3 **Противодействие «быстрому прорыву»;** Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика)
- 4 **Противодействие «растяжке»;** Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

**Основными задачами психологической подготовки** является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

**Оценка психологической подготовки** в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность юного спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические

тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

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

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у обучающегося чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектование команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий.

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разбор проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты.
- личный пример педагога, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение проблем в детском объединении.
- проведение совместных занятий менее подготовленных обучающихся с более подготовленными.
- участие в контрольных играх с гандикапом.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
- соревновательный метод.

## ***Воспитательная работа***

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения юного спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время учебно-тренировочного занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в

процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса:

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания;

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий

тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия проводимые с участием родителей несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

## **Оборудование и инвентарь.**

Для обучения детей на отделении русской лапты необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Ровная площадка, желательна с травяным покрытием. Размеры (примерные) 40х60 метров, 20х40 метров.
- Спортивный зал, размеры 12х24 метра и более.
- Разметка для игрового поля.
- Биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу)
- Мячи для большого тенниса (для каждого занимающегося).
- Гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат.
- Спортивный инвентарь: б/б, в/б, ф/б, гандбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи, эстафетные палки, гранаты, гири, резиновые амортизаторы, гантели, штанга, экспандеры, велосипеды, лыжи.

Для проведения официальных соревнований необходимо:

- 230 метров разметочного материала.
- флажки разметочные 60 см х 6 штук.
- столик судейский 1 шт.
- флажки судейские 2 шт.
- секундомер 2 шт.
- протоколы соревнований (в зависимости от участвующих команд).
- табло для показа счета.
- скамейки для игроков 4 шт.
- спортивная форма с номерами на груди и спине 10 комплектов.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчуковой. М.: «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006;
2. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005;
3. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
4. Лапта: учебное пособие. БГУ Сибай 1999 г. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю.;
5. Русская лапта: учебная программа. Уфа 2000 г. Костарев А.Ю.
6. Основы спортивной тренировки. Москва 1987 г. Матвеев Л.П.
7. Физическое воспитание учащихся. Киев 1987 г. Волков Л.В.
8. Программа по русской лапте. Северск 1999 г Харлапов С.Н.

### **Список дополнительной литературы:**

- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
- Матьцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

### **Список справочно-информационных сайтов:**

- <http://www.ittf.com>
- <http://www.fnttr.ru>
- <http://www.sportedu.ru>