

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Лепта»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	4
Методические указания по выполнению практических работ	4
Обучение технике выполнения удара мяча сверху	6
Обучение технике выполнения удара мяча сбоку	8
Обучение технике выполнения удара мяча снизу	11
Обучение техническому приему «Перебежки»	13
Обучение технике выполнения ловля мяча	15
Обучение технике выполнения передачи мяча	18
Обучение технике выполнения подачи мяча	22
Обучение технике выполнения броска мяча	23
Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	26
Обучение групповым тактическим действиям в нападении	28
Действия игроков и методика обучения команды «Защиты»	29
Организация и судейство соревнований	34

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания «Лепта» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная тренировка».

Методические указания содержат программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Лепта», формированию способности проводить тренировочные занятия различной направленности в процессе обучения лепте и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по лепте, способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий лептой.

Целью освоения дисциплины «Лепта» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная тренировка».

Задачи освоения дисциплины:

- формировать технические и тактические навыки лепты и умение применять их в игре, обеспечить развитие необходимых физических качеств;
- формировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков осуществлять организацию и судейство соревнований по лепте;
- сформировать навыки владения терминологией лепты, навыки обучения техническим и тактическим приемам лепты, умения определять ошибки и навыки их исправления;
- сформировать навыки осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий
- сформировать умение проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по лепты.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2); способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях (ОПК-4).

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, вопросы для обсуждения, требования к контролю уровня сформированности компетенций, список рекомендуемой литературы.

Дисциплина изучается в 3 семестре и должна вооружить студентов системой специальных знаний обучение и совершенствования игровых приемов лепты, системы организации и поведения спортивного отбора, знания организационных основ проведения соревнований, современных тенденций развития лепты, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Знает средства и методы проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
	ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора	Умеет применять средства и методы оценки спортивных способностей на различных этапах отбора
	ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	Владеет навыками анализа результатов спортивного отбора в процессе занятий лаптой
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.	Знает средства и методы различных видов спортивной подготовки спортсменов к участию в соревнованиях по лапте
	ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	Умеет применять средства, методы и методические приемы при проведении занятий по лапте в зависимости от поставленных задач
	ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	Владеет навыками организации участия спортсменов в соревнованиях по лапте

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Лапта» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ТЕМА 1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА МЯЧА СВЕРХУ

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и удара мяча сверху.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

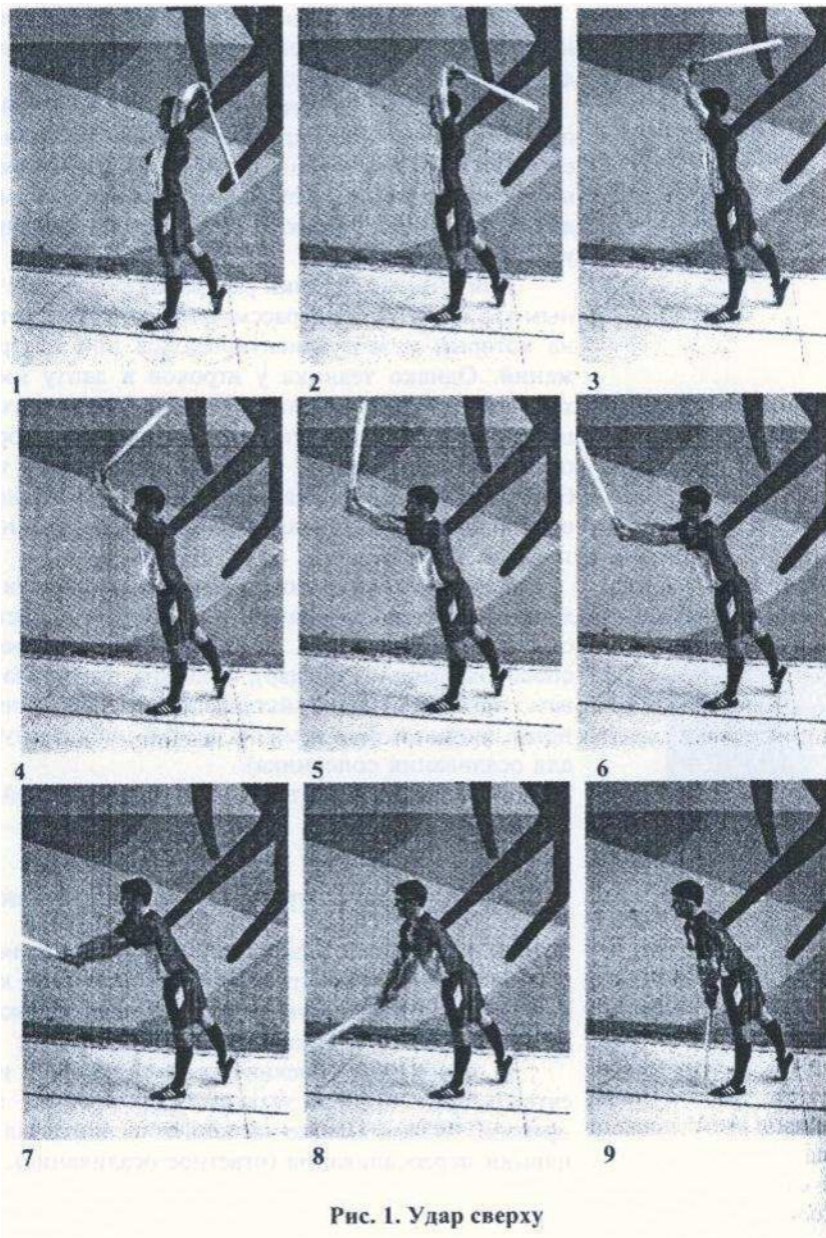
В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять различные способы перемещений; основных стоек.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. «Удар сверху». Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Одна нога несколько выставлена вперед, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади. Бита берется пальцами и затем обхватывается ладонью. Захват биты свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Можно руки продвинуть вверх по рукоятке биты для лучшего контроля. Это особенно целесообразно в случае, если бита длинная или игрок хочет управлять ею с большей уверенностью. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом биту опускают за спину, руки согнуты в локтях. Взгляд устремлен на мяч. Туловище несколько отклоняется назад. В тот момент, когда подающий подает мяч на заказываемую высоту, туловище подается вперед, руки выпрямляются в локтевых суставах. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. В момент удара делается рывок кистей рук

вниз, для того, чтобы мяч летел вниз. Центр тяжести перемещается вперед. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Игрок, бьющий из этой стойки, старается подобрать биту длиной 60-80 см.



Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. –

2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
2. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

УДАРА МЯЧА СБОКУ

Цель: формирование умений выполнения различных способов техники удара мяча сбоку.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять удара мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Последовательность обучения передаче мяча следующая: Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперед. Ладони сжимают биты, расположены одна над

другой, причем обхват кистями рук производится почти вплотную к концу рукоятки. При замахе корпус слегка наклонен назад и как бы закручивается в правую (левую) сторону (в зависимости от того, с какой стороны бьет игрок), ослабить захват биты. Руки отвести назад, кисти на уровне плеч. Кисти держат биту так, чтобы она не касалась находящегося сзади плеча. Обе руки, держа биту, заносят вверх – назад за голову, они согнуты в локтевых суставах. Локти отведены от груди. Как только подающий подбросил мяч, бьющий левой (правой) ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар, нужно оттолкнуться правой (левой) ногой и выпрямить левую (правую) ногу. Вывести руки вперед для выполнения ровного удара. Руки должны быть максимально вытянуты перед собой. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу, при этом нога не сгибается. При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». В момент удара кисти рук перекручиваются, а правое (левое) бедро делает резкое движение вперед. При контакте с мячом правая (левая) рука лежит на бите ладонью вверх. Завершая удар, необходимо сделать поворот кистей рук (захват кистями), который придаст удару максимальную силу. Полностью развернуться на обеих ногах. Корпус поворачивается к «линии дома», руки по инерции продолжают движение влево (вправо). Правая (левая) рука, находящаяся сверху, оказывается теперь ладонью вниз. Положение головы и взгляда не меняются, т.е. направлены на мяч. Движения должны координироваться так, чтобы сохранить равновесие. Удобнее всего проводить удар по мячу, находящемуся на высоте не более 1 м и так, чтобы удар по нему приходился концом биты.

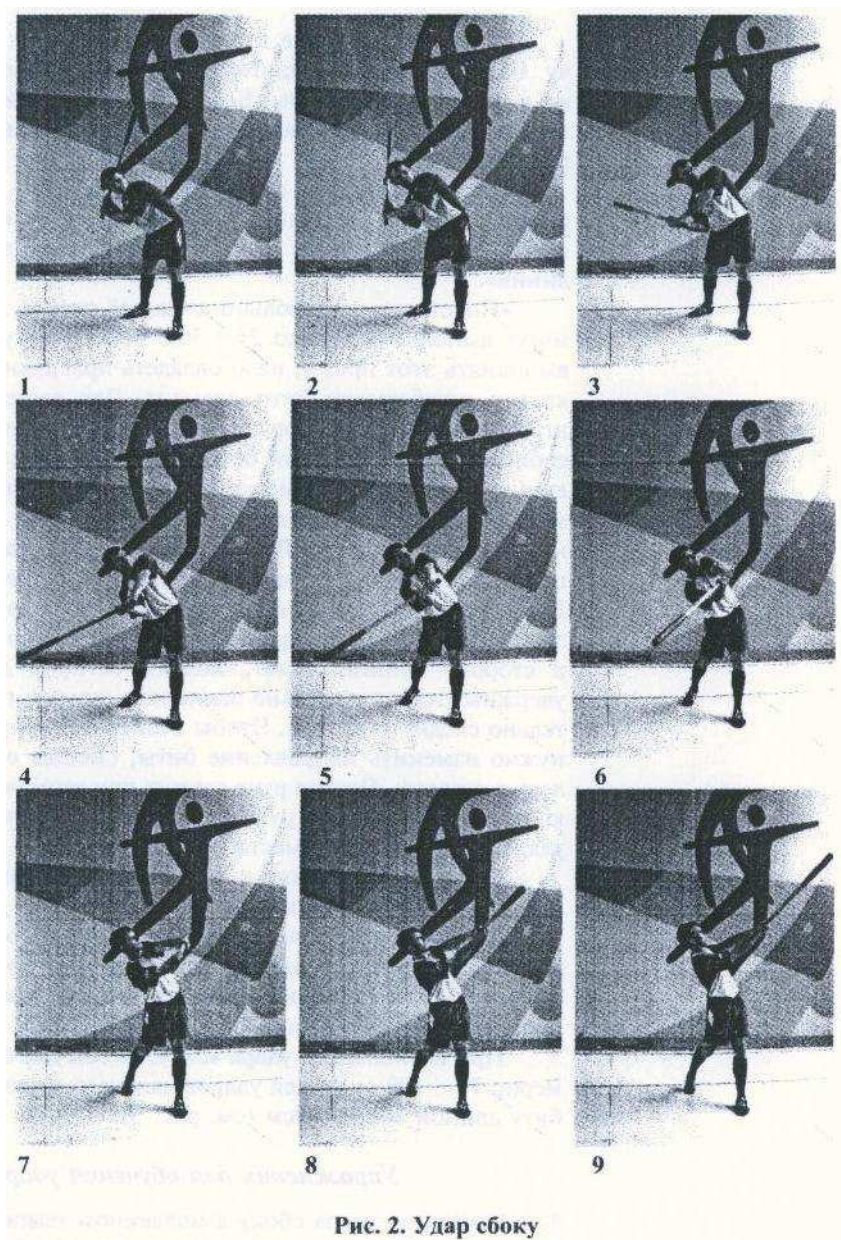


Рис. 2. Удар сбоку

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

УДАРА МЯЧА СНИЗУ

Цель: формирование умений и навыков выполнения удара мяча снизу.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

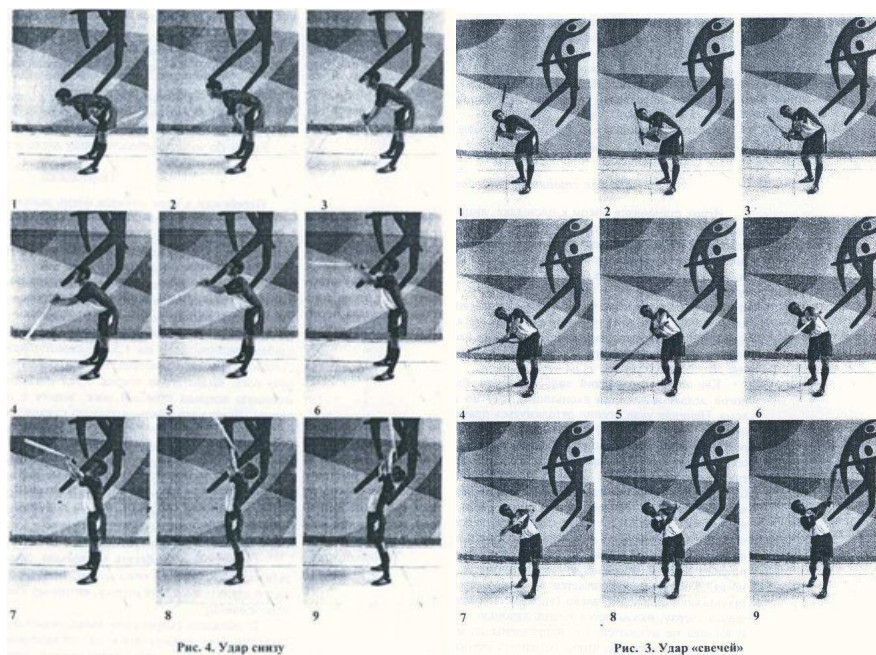
В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять удары по мячу на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях под 80 – 90 градусов. Стопы расположены на одной линии, корпус наклонен вперёд на 70 – 80 градусов. Голова приподнята, взгляд устремлён на мяч. Центр тяжести тела равномерно распределён на обе ноги. Захват биты руками может быть двух видов: Рукоятка биты направлена вверх, бита берётся как при ударе способом сверху, суставы пальцев рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом – левая над правой. Рукоятка биты направлена вниз, суставы пальцев выровнены по одной линии, находятся друг над другом – правая над левой. Руки с битой, выпрямленные в локтевых

суставах, опускаются вниз за ноги. Как только подающий подбросил мяч на заказываемую высоту, туловище выпрямляется и подается назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счет резкого движения обеих рук снизу-вверх. Руки в локтевых суставах сгибаются в момент удара. Кисти во время соприкосновения мяча и биты поворачиваются снизу-вверх, что придает удару максимальную скорость. Корпус отводится назад на 70-75 градусов, руки по инерции продолжают движение вверх. Положение головы не меняется, взгляд устремлен на мяч. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту на уровне головы бьющего. Игрок, бьющий из этой стойки, биты старается подобрать длиной в пределах 60-90 см.



Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ

«ПЕРЕБЕЖКИ» СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ

Цель: формирование навыков выполнения техники.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять технические приемы.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Перебежки в игре ценятся очень высоко. В случае,

когда игрок нападения делает перебежку с линии дома до линии кона и обратно, и при этом осален или самоосален не был, то он приносит своей команде два очка. В конечном итоге результат игры зависит от количества успешно выполненных перебежек. Перебежку можно начинать только

после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру). Игрок, находящийся в «пригороде», ожидает сначала перебежки в положении высокого легкоатлетического старта: сильнейшая нога ставится перед «линией дома», а более слабая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в стороне, туловище наклонено вперед, тяжесть тела переносится на более сильную ногу, выдвинутую вперед. Руки сгибаются в локтях. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом игрок наклоняет вперед. Другая рука (одноименная) отводится назад. Голова повернута в сторону бьющего, взгляд устремлен на мяч. После успешно выполненного удара перебежчик энергично отталкивается, стоящую сзади ногу выносит вперед, делает первый шаг и начинает движения руками. Для быстрого развития необходимой скорости первые шаги перебежчик совершает при значительном наклоне вперед. В дальнейшем туловище выпрямляется, не снижая скорости, голова поднимается, перебежчик наблюдает за мячом.

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено

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

ТЕМА 5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛОВЛЯ МЯЧА

Цель: формирование навыков выполнения техники ловля мяча.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять ловлю мяча двумя руками.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Самый простой способ ловли мяча – ловля двумя руками. Игрок разворачивается навстречу мячу. Ноги расставлены на ширину плеч. Обе руки вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Кисти рук образуют воронку, соприкасаясь только в запястьях. Когда мяч коснется пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу. Чтобы поймать высоко летящий мяч, нужно, во-первых, правильно выбрать место. Игрок должен занять такое положение, которое гарантировало бы ему мяч, летящий прямо на него. Во-вторых, руки вытянуты вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч в кистях мягким движением переносится на уровень груди. Иногда, когда мяч летит на определенной высоте, в стороне от защитника, мяч можно ловить в прыжке. Защитнику нужно энергично оттолкнуться вверх – в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к

мячу. Большие пальцы соприкасаются, а остальные слегка разводятся. В момент ловли руки сгибаются и притягиваются к туловищу. Для того, чтобы поймать низко летящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока, то необходимо присесть на одно колено. Колено развернуть так, чтобы голень была параллельно плечам. Корпус наклоняется вперед, руки слегка касаются земли, мизинцами вместе ладонями вверх. При соприкосновении с мячом кисти обхватывают его. В отдельных игровых ситуациях защитникам приходится ловить мяч одной рукой, что гораздо сложнее. Чтобы поймать высоко летящий мяч одной рукой, нужно ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх. Кисть подводится под мяч снизу или сбоку. Пальцы должны быть раздвинуты, большой палец и мизинец почти соединены так, чтобы обхватить мяч полностью. Низко летящий мяч можно принимать тем же способом, но, приседая так, чтобы мяч падал в руку, или сверху, не приседая, повернув кисть ладонью вверх.

Ловля мячей, катящихся в стороне от защитников, обычно выполняется в падении. В этом случае защитник, пытаясь достать мяч, как бы стелится по земле, касаясь последовательно поверхности поля голенью, бедром, тазом, туловищем, боком, рукой. Мяч захватывается двумя (или одной) руками (одна рука захватывает мяч, другая страхует).

При любом способе ловли мяча кисти должны быть слегка расслаблены, и только при соприкосновении с мячом напрягаются, иначе сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней.

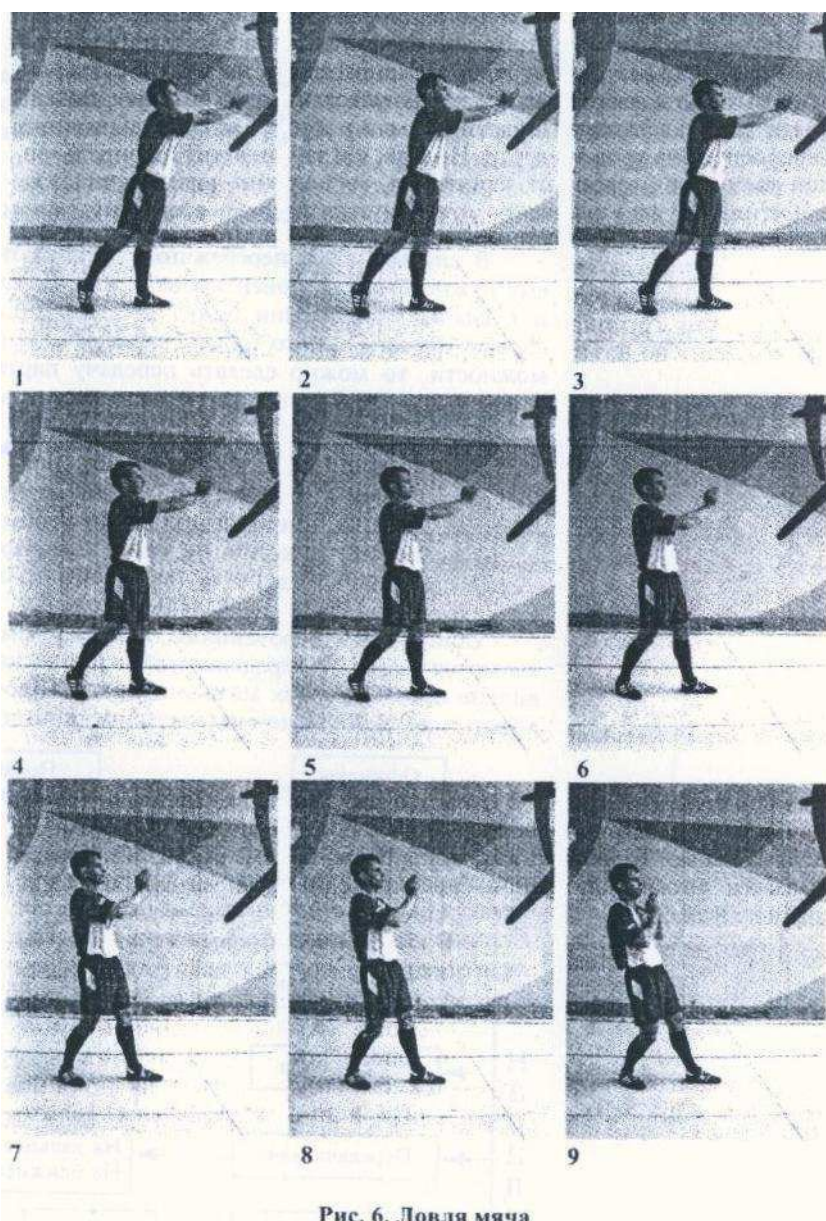


Рис. 6. Ловля мяча



Рис. 7. Ловля катящегося мяча



Рис. 8. Ловля низко летящего мяча

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Цель: формирование навыков выполнения техники передачи мяча.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять передачи мяча одной рукой.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен

осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Передача мяча. Огромное значение в лапте имеет умение точно выполнять передачу мяча. От того, как точно будут игроки передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника до того момента, пока он не переступит «линию кона» или «линию дома». Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центрального защитника, который является как бы связующим звеном между задней и передней линиями, а также правой и левой зонами, короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи. Например, мяч улетает далеко за пределы площадки после удара соперника. Защитник возвращает мяч в поле длинной передачей.

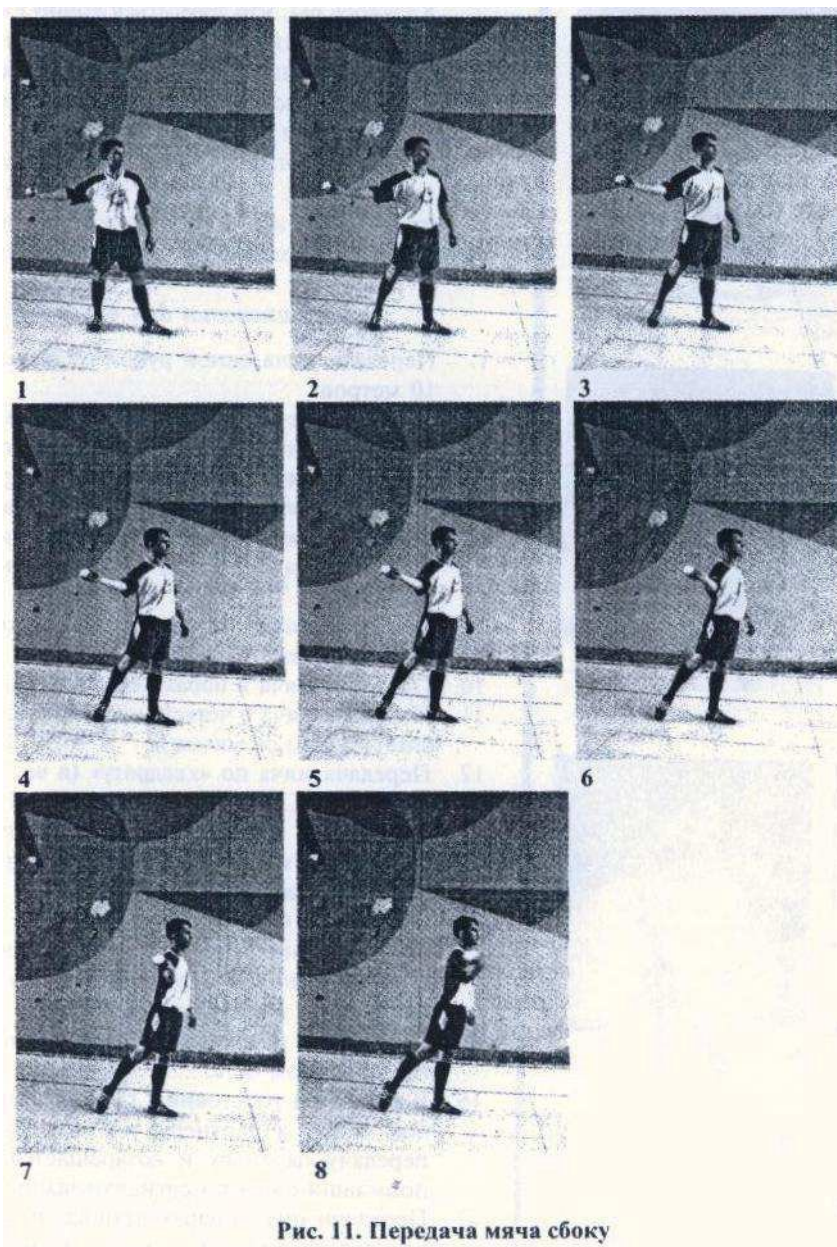


Рис. 11. Передача мяча сбоку

Упражнения для обучения передаче мяча.

1. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 8 – 10 метров.
2. Передача мяча в парах на расстоянии 10 – 30 метров.
3. Передача мяча в парах на расстоянии 30 – 50 метров.
4. Передача мяча через площадку в парах.
5. Передача мяча в четвёрках (в квадрате).
6. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами.
7. Передача мяча в парах одновременно двумя мячами через площадку.
8. Передача мяча в пятёрках «звёздочкой».
9. Передача мяча в парах на время.
10. Передача мяча в парах через площадку на время.

11. Передача мяча в четвёрках со сменой мест.
12. Передача мяча по «квадрату» (в четвёрках) на время.
13. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии, первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении.
14. В тройках. Стоя на расстоянии 8 – 10 метров друг от друга на одной линии первый передаёт мяч второму. Второй быстро поворачивается и передаёт третьему. Третий выполняет передачу в обратном направлении на время.
15. Передачи в парах в движении, быстрым шагом, в медленном беге, в быстром беге.
16. В парах, на расстоянии 18 – 20 метров. По сигналу игрок с мячом бежит к партнёру, по второму сигналу выполняет точную передачу партнёру и возвращается на исходное место. Игрок, поймавший мяч по сигналам выполняет аналогичное задание.
17. Передачи мяча в парах, тройках из различных исходных положений (стоя на колене, сидя, лежа и т.д.).

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 7. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ

МЯЧА

Цель: формирование навыков выполнения техники подачи мяча.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять подачи мяча.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Подавая мяч, игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего (пока мяч будет в его руке), боком к полю, лицом к игроку, производящему удар по мячу. Ноги подающего слегка согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч. Одна нога чуть выставлена вперёд. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой вперёд на уровне пояса. Большим пальцем нельзя касаться мяча. Рука с мячом несколько согнута в локтевом суставе. При подбрасывании мяча подающему, для того чтобы мяч летел вертикально к земле, рекомендуется подавать мяч с помощью ног, за счёт маха руки. То есть слегка присесть и после выпрямления ног подбросить мяч. Проводить мяч рукой нельзя. Мяч нужно подбрасывать на такую высоту, на какую

требует игрок, бьющий по мячу.

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 8. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

БРОСКА МЯЧА

Цель: формирование навыков выполнения техники броска мяча.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять подачи мяча.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен

осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники лапты.

Теоретическая часть. Мяч обхватывается средним и указательным пальцами сверху. Они разведены на расстояние ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу. Бросок нужно начинать с небольшого шага, сделанного толчковой ногой, отводя руку с мячом назад. Левая (правая) рука в этот момент произвольно выносится вперед на уровне груди. Центр тяжести тела переносится на сзади стоящую ногу. Нужно развернуться так, чтобы левое (правое) бедро и левое (правое) плечо были направлены на цель. Центр тяжести тела переносится на толчковую ногу, а другая нога слегка отрывается от земли. Рука с мячом выносится вперед, отводя локоть в сторону до полного выпрямления. При этом бросок производится всей рукой. В результате правое (левое) плечо и правое (левое) бедро разворачивается к цели. Делается резкий захлест кистью вниз, выпускается мяч. Замах завершается движением руки к противоположному бедру.

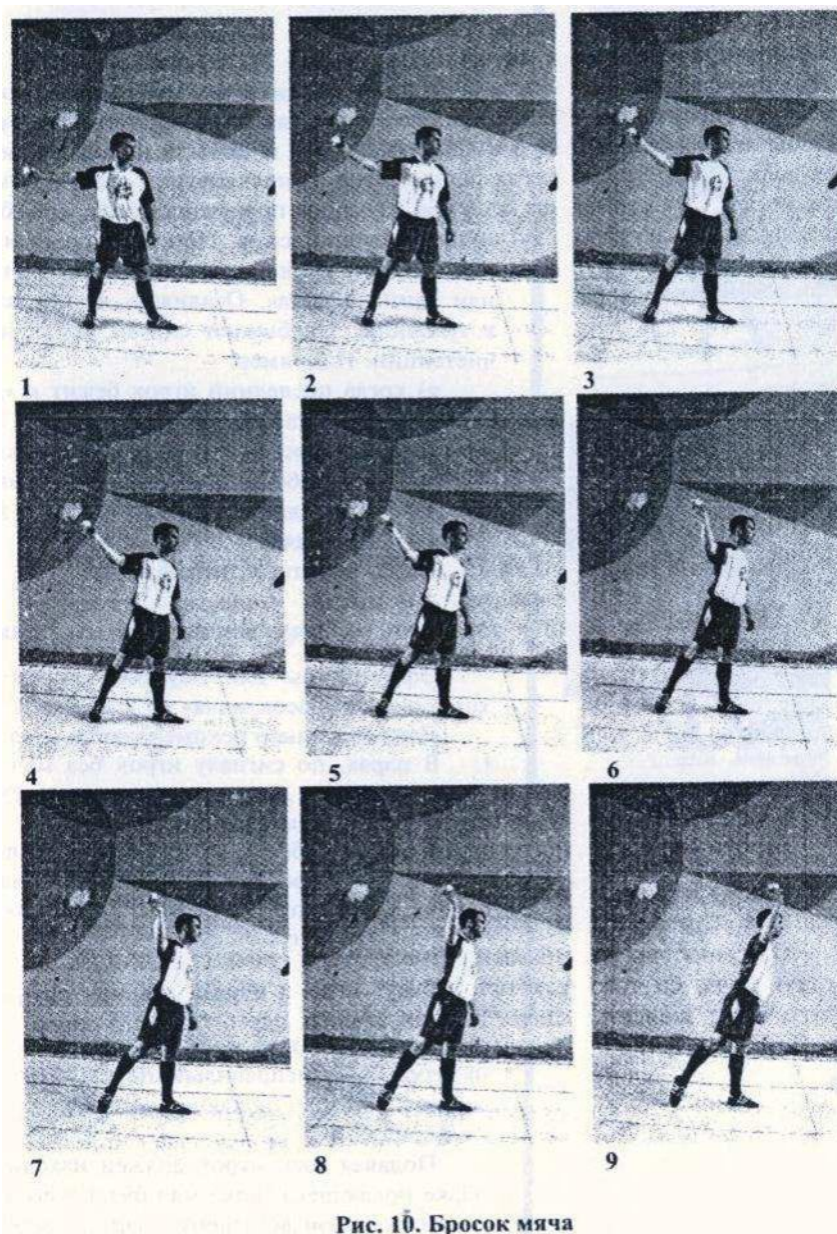


Рис. 10. Бросок мяча

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения всех технических приемов лапты.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Типичные ошибки при обучении техники.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 9. ОБУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ

Цель: формирование умений выполнять индивидуальные тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания индивидуальных тактических действий в нападении и - умения выполнять индивидуальные тактические действия в нападении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики лапты.

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

1. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря. Риск может быть оправдан только в том случае, если это необходимо в интересах команды.
2. Начав перебежку, нужно внимательно следить за тем, чтобы не попасть на боковые линии, ограничивающие площадку.
3. Нельзя останавливаться:

- если игрок защиты пытается осалить твоего партнера, то он может промахнуться и надо помнить о страховке, мяч может осалить и тебя;
 - если пытаются осалить тебя, надо помнить, что осалить бегущего значительно труднее.
4. Начиная перебежку с линии кона, предварительно следует выбрать место, откуда удобнее бежать (правилами разрешается бежать с любого места за линией кона), потому что, чем дальше игрок находится от мяча, тем легче ему закончить перебежку.
 5. Будучи осаленным или самоосаленным, надо постараться поймать, поднять или перехватить мяч для ответного осаливания. Малейшее промедление, и соперники убегают за линию дома (кона).
 6. Суметь в трудной ситуации оттянуть на себя противника и выиграть несколько нужных секунд.
 7. Уметь увернуться от осаливания прыжком, кувырком, акробатическим приемом и т.д.
 8. Игрок нападения всегда должен убежать от игрока защиты с мячом, т.е., если мяч после передачи летит в одну сторону, бежать нужно в противоположную. Если мяч игроки защиты передают защитнику, находящемуся по ходу бега нападающего, то направление перебежки нужно менять, стараться убежать по другой стороне площадки, при этом постоянно наблюдать за мячом.

Вопросы и задания

1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.
2. Знать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 10. ОБУЧЕНИЕ ГРУППОВЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия нападения, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания групповых тактических действий в нападении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики лапты.

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

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

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

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

Вопросы и задания

1. Действия игрока без мяча в нападении.
2. Действия игрока с мячом в нападении.

3. Анализ групповых тактических действий в нападении.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В.: учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 11. ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

КОМАНДЫ «ЗАЩИТЫ»

Цель: формирование умений выполнять тактические действия в защите, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания тактических действий в защите.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики лапты.

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

Поэтому очень важно учесть это при расстановке:

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

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

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

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

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

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

Центральный защитник должен уметь в защите все, от него многое зависит в игре. Он должен обладать вратарским искусством, ловить труднейшие мячи, хорошей реакцией, быстрым бегом, точной передачей. Уметь перемещаться по площадке в зависимости от удара соперника, ловить высоко летящие мячи. Этот игрок является связующим между вторым и третьим, первым, четвертым и пятым игроками.

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

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

Чтобы осаливание было успешным, полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку (если он находится близко от перебегающего, осалить самому; если к сопернику ближе его партнер, передать ему мяч).
2. Осаливание производить, по возможности, двигаясь навстречу противнику.
3. Стараться осалить игроков противника как можно быстрее, чтобы лишить возможности закончить перебежку.
4. При групповой перебежке, начав преследование одного из игроков, стараться осалить именно его. Изменение объекта осаливания рассеивает внимание полевых игроков, в результате чего может случиться так, что они не сумеют осалить никого из перебегающих игроков. Менять цель можно только в крайних случаях.
5. При перебежках в ту или другую сторону осалить, в первую очередь, игроков, несущих очки.
6. Не владея мячом, подстраховать партнера, осаливающего соперника, занять наиболее выгодное место по отношению к перебегающему на случай, если партнер передаст мяч. В игру всегда должен включаться подающий.
7. Преследуя перебегающего, теснить его к одной из боковых линий.

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

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

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

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

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ тактических действий в защите.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

ТЕМА 12. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Цель: формирование навыков организации соревнований по лапте и судейство.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать умения в организации соревнований по лапте и судейство.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики лапты.

Теоретическая часть.

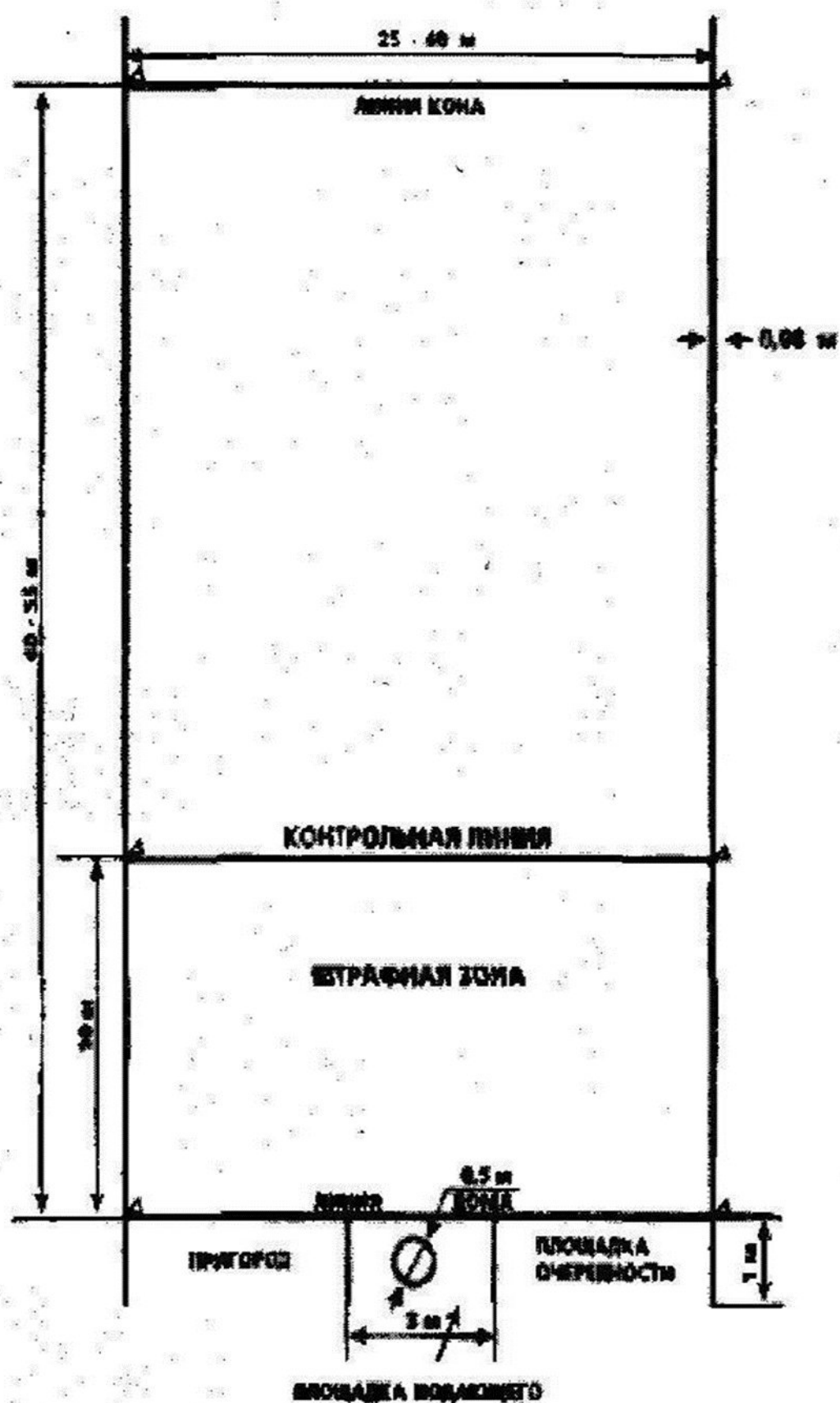
Русская лапта – двухсторонняя командная игра с мячом и битой. Играют две команды по 10 человек. Игроки одной из них выбивают битой-лаптой (длиной 60-110 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время его полета бегут через поле игры и обратно. Игроки другой стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Игра проводится на площадке длиной 40-55 м и шириной 25-40 м. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, диаметром 5 см. Диаметр ее рукоятки не менее 3 см, длина – не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу.

Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей установленным размерам. Одна команда

считается бьющей, другая – водящей. После удачного удара лаптой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой

успешный пробег, дает команде 2 очка. Если его «осалят» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. Выигрывает команда, набравшая больше очков за 60 минут игры, разделенной на две половины.

Таким образом, цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).



Вопросы и задания

1. Выучить правила соревнований.
2. Разобрать схему положения о соревнованиях.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Лепта»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	40
Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Лапта»	40
План-график выполнения самостоятельной работы	43
Контрольные точки и виды отчетности по ним	44
Методические рекомендации по изучению теоретического материала	45
Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины	46
Список рекомендуемой литературы	52

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Организация любой самостоятельной работы студентов включает три этапа: первый этап - постановка перед студентами целей, задач выполнения заданий, разъяснения и указания по их выполнению; - второй этап - непосредственная деятельность студентов по выполнению заданий, третий этап - подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы студентов. В ходе выполнения заданий студенты должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛАПТА»

Пособие содержит задания для самостоятельной работы по дисциплине «Лепта», разработанные в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная тренировка». Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции: формированию способности проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях (ОПК-4), способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-2).

С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «Лапта», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Лапта» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, и практических занятиях в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление рабочей документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

Целью освоения дисциплины «Лапта» является формирование готовности к реализации образовательных программы будущих бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

- ~ сформировать технические и тактические навыки лапты и умение применять их в игре, обеспечить развитие необходимых физических качеств;

- ~ сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования лапты в физкультурной практике;

- сформировать навыки владения терминологией лапты, навыки обучения техническим и тактическим приемам лапты, умения определять ошибки и навыки их исправления;

- сформировать умение разрабатывать программы обучения технико-тактическим действиям лапты.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;

2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ литературных источников, изучение и составление различной документации;

- ~ выполнение домашних заданий;

- ~ организацию, проведение и судейство соревнований;

- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.
- ~ Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:
- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ подготовка творческих заданий по темам.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе бакалавров.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к заданиям.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Знает средства и методы проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
	ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора	Умеет применять средства и методы оценки спортивных способностей на различных этапах отбора

	ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	Владеет навыками анализа результатов спортивного отбора в процессе занятий лаптой
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.	Знает средства и методы различных видов спортивной подготовки спортсменов к участию в соревнованиях по лапте
	ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	Умеет применять средства, методы и методические приемы при проведении занятий по лапте в зависимости от поставленных задач
	ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	Владеет навыками организации участия спортсменов в соревнованиях по лапте

1. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
3 семестр очная форма						
ОПК-2 ОПК-4	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	34.00	2.00	36.00
	Подготовка к тестированию	сдача контрольных нормативов	Тестирование	34.00	2.00	36.00
Итого за 3 семестр				68.00	4.00	72.00

1. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
5 семестр заочная форма						

ОПК-2 ОПК-4	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	50.00	2.00	52.00
	Подготовка к тестированию	сдача контрольных нормативов	Тестирование	50.00	2.00	52.00
Итого за 5 семестр				100.00	4.00	104.00

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Обучение технике перемещений, основным стойкам.
2. Обучение техническому приему «Перебежки».
3. Обучение технике выполнения удара мяча сверху, сбоку снизу.
4. Обучение технике ловля мяча, передачи, броска.
5. Характеристика лапты.
6. Классификация техники игры. Техника игры в нападении.
Техника игры в защите.
7. Методика обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры. Тактика игры в нападении и в защите. Методика обучения.
9. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении
10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
11. Обучение групповым тактическим действиям в нападении
12. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и в защите
13. Обучение командным тактическим действиям в нападении
14. Обучение командным тактическим действиям в защите
15. Организация и судейство соревнований.
16. Правила игры.

В ходе изучения тем дисциплины «Лапта» рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистр должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по

теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убеждённо отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности студентов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению студенту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Методические рекомендации к подготовке тестированию

Тестовые задания позволяют провести объективную оценку достигнутого уровня знаний, умений и навыков при массовой проверке. Тестовые задания,

позволяют оказать стимулирующее воздействие на познавательную деятельность студентов, обеспечивают быстроту проведения контроля, могут быть использованы при обучении, самоконтроле, самоподготовке и представляют, возможность убедиться в эффективности тестирования.

Выбирая подходящий ответ при тестировании, студент должен внимательно прочитать вопросы с тем, чтобы ни одна деталь не осталась не учтенной, так как, может быть, именно она содержит необходимые для верного решения данные, а затем выбрать правильный вариант ответа.

Ниже представлены задания для организации самостоятельной работы при подготовке к занятиям по темам дисциплины.

3 семестр

Тема 1. Общая характеристика «Лапта»

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать характеристику игровой деятельности в лапте.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Лапта как спортивная игра и её социальное значение.
2. Федерация русской лапты.
3. Зарождение русской лапты.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема.2 Основы техники гандбола и методика обучения

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – овладеть основными техническими приемами лапты.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Классификация техники игры в лапту.
2. Техника нападения и защиты.
3. Техника владения мячом.
4. Методика обучения основным техническим приёмам.
5. Техника игры.
6. Техническая подготовка.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема 3. Основы тактики лапты и методика обучения

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – овладеть основными тактическими приемами лапты.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Классификация тактики игры в лапте.
2. Тактика нападения и тактика защиты: группы, виды, системы (способы), варианты и комбинации.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.
4. Групповые действия в нападении и в защите.
5. Командные действия в нападении и защите.
6. Методика обучения тактическим действиям.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема 4. Физическая подготовка гандболистов

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – развитие физических качеств.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка – основа гармоничного развития двигательных способностей и функциональных возможностей гандболиста.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Развитие силовых способностей (общеподготовительные средства, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения).
4. Развитие скоростных способностей (быстроты двигательной реакции, развитие быстроты движения).
5. Развитие гибкости.
6. Развитие ловкости.
7. Развитие выносливости.
8. Современные средства и методы развития специальных физических качеств.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема 5. Официальные правила «Лапта»

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать правила игры и овладеть методикой судейства соревнований в лапте.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами

формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Правила игры: основные положения.
2. Правила игры: общие правила для стандартных ситуаций.
3. Правила игры: нарушения и неспортивное поведение.
4. Судьи.
5. Судейские жесты.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по «Лепта».

Цель: формирование общепрофессиональных компетенций – знать правила игры и овладеть методикой судейства для организации и проведения соревнований.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование по теме.

Задания для самостоятельной работы студентов.

Задание 1. Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Контрольные вопросы

1. Классификация соревнований.
2. Организация и проведение соревнований.
3. Виды документации.

4. Способы проведения: Олимпийская система.
5. Способы проведения: Круговая система.
6. Способы проведения: Смешанная система.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Ежова, А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 61 с., экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

3. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе Электронный ресурс : Учебное пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 268 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-87172-042-4, экземпляров неограничено
4. Ежова, А. В. Русская лапта: особенности обучения тактическим действиям в русской лапте Электронный ресурс / Ежова А. В. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 20 с., экземпляров неограничено