

# \*Русская лапта

Миргазитдинова Гюзелия  
Рамазановна

- \* Более тысячи лет живет эта игра в народе. Первое упоминание о лапте есть в древних русских летописях. При раскопках Древнего Новгорода было обнаружено немало мячей и сама бита.
- \* Еще во времена Петра I лапта была любимой молодецкой забавой.
- \* Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. И только в 1957г. состоялось первое официальное соревнование по лапте.
- \* Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостановилось. И только в 1987 г. было принято постановление «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты»



## \* Лапта. История

- \* В 1990 г. в г. Ростов состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд.
- \* Особой популярностью лапта пользуется в Амурской, Иркутской, Тюменской, Томской, Саратовской, Брянской, Тульской, Московской, Новгородской, Белгородской областях, Краснодарском крае, в республике Башкортостан.
- \* С 1997г. действует межрегиональная общественная организация - Федерация русской лапты России.




## \* История ВОЗНИКНОВЕНИЯ

## \* Инвентарь: бейсбол мяч

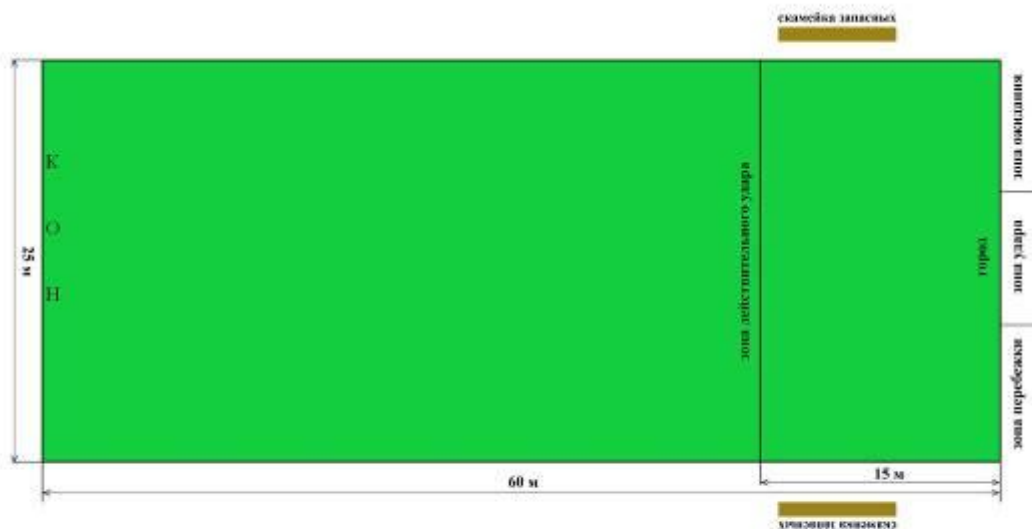


- \* Бита изготавливается из цельного куска дерева.
- \* Длина – до 1 метра
- \* Диаметр – до 4 см
- \* вес – до 1500 грамм
- \* Допускается плоская бита шириной – 8см (для детей до 13 лет)
- \* Мяч для игры в большой теннис ярко желтого цвета



# \* Ракетка

- \* Соревнования могут проходить на площадке
- \* с искусственным покрытием
- \* травяным покрытием



- \* В каждой команде по 6 человек.
- \* Играют 2 тайма по 20-25 мин.
- \* Одна команда играет в поле, другая в городе.
- \* Задача игроков в поле поймать свечу или осалить соперников мячом.
- \* Команда играющая в городе должна выполнить результативный удар битой по мячу и сделать перебежку. Каждый игрок приносит своей команде очко.

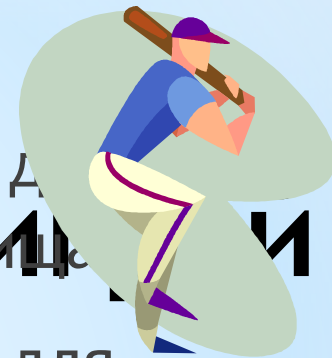


## \* Правила игры

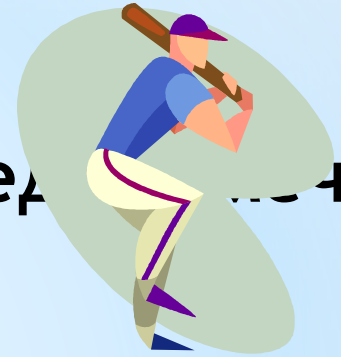
- \* Ходьба и ее разновидности.
- \* Бег и его разновидности.
- \* Упражнения для кистей рук и пальцев.
- \* Упражнения для плечевого сустава.

# Разминка перед игрой

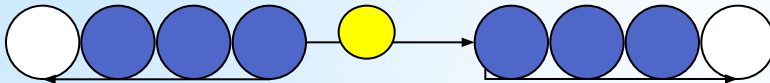
- \* Упражнения для мышц туловища.
- \* Упражнения для мышц ног.
- \* Упражнения на растягивание.
- \* Дыхательные упражнения.



# \* Обучение прием и передача мяча

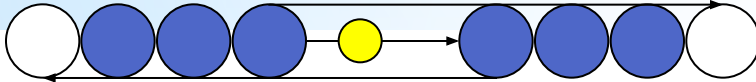


•1



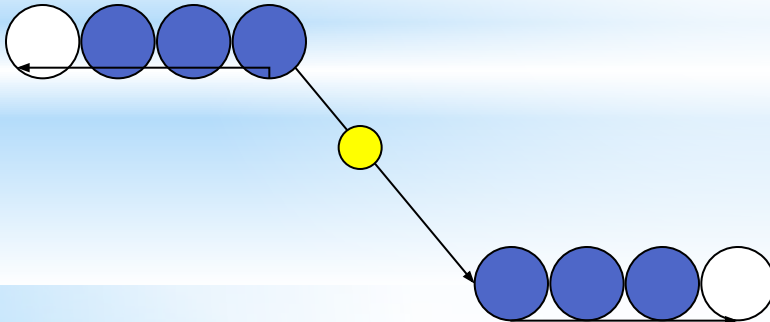
\* Передача мяча по прямой, прячемся в конец своей колонны.

2



\* Передача мяча по прямой бежать туда куда летит мяч.

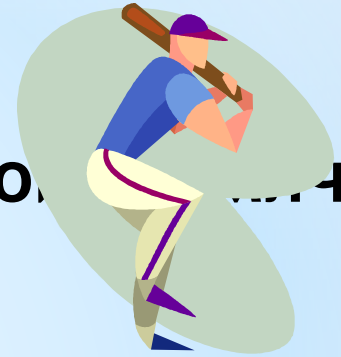
3



\* Передача мяча по диагонали, прячемся в конец своей колонны.



## \* Обучение удару битой по мячу



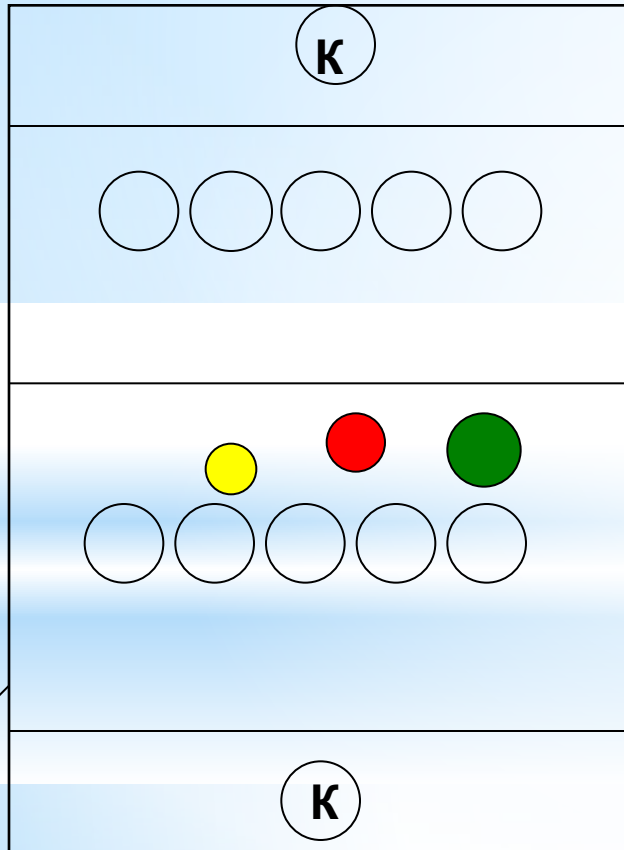
\* Удар по мячу с верху, с набрасыванием.

\* Удар низом, когда игрок сам подбрасывает себе мяч.



\* Удар по мячу с верху, когда игрок сам подбрасывает себе мяч.

# \* Обучение осаливлю



\* Игра перестрелка, с разными по объему мячами.