

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

« РЕГБИ »

(базовый уровень)

Срок реализации программы 6 лет

Составил:
Методический совет и
тренер-преподаватель
Бацкалович Д.Д.

Рецензенты: Горелов А.А. ДН, профессор академии, преподаватель теории и методики
Румба О.Г. ДН, профессор, преподаватель теории и методики

г. Луга

2020 г

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Регби» соответствует требованиям приказа №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России). В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Регби».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....
 - 1.1. Характеристика вида спорта регби.....
 - 1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы...
2. Учебный план.....
3. Методическая часть образовательной программы.....
 - 3.1. Методика реализации программы.....
 - 3.2. Содержание программного материала по предметным областям....
 - 3.3. Антидопинговые мероприятия
 - 3.4. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала
 - 3.5. Кадровое обеспечение
4. Воспитательная работа и профориентация.....
5. Система контроля и зачетные требования.....
 - 5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.....
6. Перечень информационного обеспечения.....

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, регби достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Регби – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. В России количество желающих заниматься регби заметно возрастает. Во многих образовательных организациях создаются все условия для занятий данным видом спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в регби.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в регби.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития регби в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по регби;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по регби.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в регби;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (регби) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в регби;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами регби;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта регби

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регбилиг и регби-7. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны команд. Основной

задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачётную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачётной зоне соперника, чем пасующий.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта регби включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта регби

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
регби	077 001 2811Я
регби – 7	077 002 2611Я
регби – пляжное	077 003 2811М

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы обучения базового уровня по виду спорта «Регби»

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре лежа дев.: сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке		Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	5.2	5.5	16	15	158	142
	Средний	5.3	5.6	15	14	150	135
	Низкий	5.5	5.7	14	13	145	128
10	Высокий	5.1	5.4	17	17	166	157
	Средний	5.2	5.5	16	16	158	148
	Низкий	5.3	5.6	15	15	150	136
11	Высокий	5.0	5.2	19	18	177	166
	Средний	5.1	5.3	18	17	168	158
	Низкий	5.2	5.4	17	16	150	149
12	Высокий	4.9	5.1	21	19	187	175
	Средний	5.0	5.2	19	18	172	168
	Низкий	5.1	5.3	18	17	168	162

13	Высокий	4.8	5.0	22	21	198	182
	Средний	4.9	5.1	20	20	178	176
	Низкий	5.0	5.2	19	18	172	170
14	Высокий	4.7	4.9	24	23	208	188
	Средний	4.8	5.0	22	21	190	180
	Низкий	4.9	5.1	20	19	182	175

Таблица 3

**Тестовые упражнения по специальной физической подготовке
для зачисления в группы обучения базового уровня по виду спорта «Регби»**

возраст	уровень	СФП					
		Бег челночный 3x10 (сек)		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.		Бросок мяча 1 кг, из положения сидя на полу (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	8.8	9.3	25	21	340	310
	Средний	9.4	9.7	24	20	290	280
	Низкий	9.9	10.8	23	19	250	235
10	Высокий	8.6	9.1	27	22	420	390
	Средний	9.0	9.5	26	21	370	340
	Низкий	9.5	10.4	25	20	320	290
11	Высокий	8.5	8.9	29	24	440	400
	Средний	8.8	9.4	28	23	390	350
	Низкий	9.3	9.7	27	22	345	310
12	Высокий	8.3	8.8	31	25	500	430
	Средний	8.6	9.2	30	24	450	370
	Низкий	9.0	9.6	29	23	390	340
13	Высокий	8.3	8.7	33	26	570	555
	Средний	8.6	9.1	31	25	520	510
	Низкий	9.0	9.5	30	24	480	450
14	Высокий	8.0	8.6	34	28	650	606
	Средний	8.3	9.0	33	27	580	540
	Низкий	8.7	9.4	32	26	505	480

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет. Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей, юниоров, и группы девочек, девушек, юниорок обучаются отдельно. Наполняемость в учебных группах минимально 20 человек.

Таблица 4

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	9	2	2x2	4	42	168
2	10	2	2x2	4	42	168
3	11	3	2x2x2	6	42	252

4	12	3	2x2x2	6	42	252
5	13	4	2x2x2x2	8	42	336
6	14	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора школы на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «регби» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в астрономических часах и не может превышать – более 2 часов.

Минимальное количество обучающихся в группах с 1 по 4 год обучения 14 человек, 5 и 6 года обучения – по 10-8 человек в группе.

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 1596.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после **первого** года обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;

- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными регбистами;

- основы здорового питания;
- историю развития регби в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в регби;

- основные термины игры;
- правила безопасности во время занятий регби, профилактику травматизма.

будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- демонстрировать упражнения на сопротивление с партнёром;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами регби;

- умение передвигаться с мячом в руках;
- базовые элементы техники передачи и ловли мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча;
- ловлю мяча после удара ногой;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- реализацию численного преимущества посредством передачи мяча;
- игру в регби по упрощенным правилам;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по регби: чемпионат и кубок России;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным регбистам различного возраста;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов;
- классификация и терминология технических приемов;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру;
- как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;
- обязанности судей и способы судейства.

будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость;
- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания мяча;

- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг»;
- простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения;
- передачи мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении;
- играть 4×4, 5×5;
- играть в подвижные игры с элементами регби, спортивные игры;
- передачу мяча «короткий пас», «средний пас», прием передачи мяча;
- выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении;
- выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении;
- умения играть в тег-регби.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- российские и международные юношеские соревнования;
- всероссийская федерации регби, лучшие российские команды, тренеры, игроки;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы регбистов в зависимости от объема и интенсивности учебных занятий, питание в соревновательный период;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы регбистов профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- меры предупреждения переутомления;
- основные недостатки в технике регбистов и пути их устранения;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основные методы развития волевых качеств;

будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;

- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- подвижные игры с элементами регби, спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умения передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловля мяча;
- различные передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- умение в движении ловить мяч после удара ногой;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- тактические задания в парах и малыми группами в атаке;
- тактические задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в регби, участвовать в соревнованиях;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **четвертого года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по регби;

- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки регбистов в процессе спортивной тренировки;
- современном регби и пути его дальнейшего развития;

будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения;
- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- составлять индивидуальные планы тренировки;
- подвижные игры с элементами регби, спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки регбиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умения передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- ловить мяч после удара ногой;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке;
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в регби, участвовать в судействе учебных игр;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после пятого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
 - о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
 - антидопинговая политика в спорте;
 - характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными регбистами;
 - взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
 - о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
 - о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи.
 - требования к организации и проведению соревнований;
 - особенности организации и проведения соревнований по регби;
- будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**
- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
 - комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
 - упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
 - бег с различной скоростью и на разные дистанции;
 - разновидности перемещений с мячом и без мяча;
 - подвижные игры с элементами регби;
 - комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;
 - упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
- будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**
- умения передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
 - индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;
 - передачи мяча на месте и в движении;
 - короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
 - умения ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;
 - удары ногой по мячу с рук на точность;
 - выполнять групповые тактические взаимодействия;
 - выполнять индивидуальные действия против соперника;
 - реализовывать численное преимущество посредством передачи;
 - индивидуальные задания в парах и тактические задания для четверок в атаке;

- тактические задания в парах, тройках, четверках для организации защиты;
- участвовать в соревновательной деятельности;
- умения вести протокол соревнования;
- умения оценивать физические качества по трем показателям.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- тактику отдельных линий и игроков команды;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – регбистов;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания;

будут уметь выполнять *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

- разбор проведенной игры;
- анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- тактический план игры;
- упражнения и комбинации в атаке;
- упражнения и комбинации в защите;
- отбор мяча;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- подвижные игры с элементами регби;
- судейство учебных игр по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;

- комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умения передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- ловить мяч после удара ногой;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- задания в парах и малыми группами в атаке;
- задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в регби;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- участвовать в соревновательной деятельности.

1. Учебный план

Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Таблица 7

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом

(указывается наименование распорядительного
акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с посто-

янной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных регбистов

Для игры в регби рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности на раннем этапе обучения (9-12 лет) невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы

живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка, кросс по пересеченной и горной местности.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, элементы баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе 1-2 года обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек 9-13 лет 1-2 кг, для юношей и девушек 14 лет до 3 кг. В качестве

амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных регбистов технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных регбистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для годовой деятельности. К ним относится умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов регби обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке регбистов занимает интегральная подготовка, в программе она не выделена в самостоятельный раздел, нашла отражение в технико-тактической подготовке «вид спорта». Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по регби служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное

участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В образовательной организации и в масштабах города, области нецелесообразно проводить соревнования по регби уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре регби полными составами.

Для юных регбистов 10-13 лет проводят соревнования по мини-регби, а также соревнования по регби неполными составами (7x7, 9x9, 12x12) с использованием освоенных технических приемов. Для регбистов старшего возраста с 14 лет проводятся также соревнования, только увеличиваются границы поля до полных размеров.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и непонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных регбистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия

Специфика регби требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у регбистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном.

восприятию темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера-преподавателя в различные зоны площадки. Регбист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в регби требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у регбистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

Развитие внимания

Успешность технических и тактических действий регбистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных регбистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У регбистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность регбистов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных регбистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать регбист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой

команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый регбист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни регбисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни регбисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного

состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому-10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) провести 2-3 минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и

т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный в спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбистов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия решающее задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающее задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающее задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям.

Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по регби.

Тема 2. Развитие регби в России и зарубежом: История развития регби в России. Значение и место регби в системе физического воспитания. Российские соревнования по регби. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены -регбисты. Современное регби и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации регби.

Тема 3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание

спортсмена: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена - регбиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Врачебный контроль при занятиях регби. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена - регбиста.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными регбистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным регбистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов - регбистов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Классификация и терминология технических приемов в регби. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике регбистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных регбистов.

Тема 9. Тактическая подготовка: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в регби. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков

команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий регбистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры регбистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка: Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке регбиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки регбистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка регбиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных регбистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности регбистов. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных

и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет: Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в регби. Организация и проведение соревнований: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по регби. Виды соревнований по регби. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь: Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за регбийными мячами, подготовка их к учебным занятиям и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-

мишени и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий регби. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий регби. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по регби. Профилактика травматизма на занятиях регби. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

По предметной области «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различные исходные положения (наклоны, повороты, вращения) туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивная ходьба, ходьба перекатами с пятки на носок, с подскоками, приставными шагами. Ходьба выпадами, с подниманием бедра, в полуприседе. Гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, правым левым боком приставными шагами, скрестными шагами, с подскоками, с поворотами, в парах, с переносом мяча, с переносом обруча, бег стоя внутри обруча, семенящий бег, бег с заданием педагога, тренера-преподавателя, бег спиной вперед, ускорения из разных исходных положений. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Челночный бег, бег елочкой, бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу); односторонний «челночный бег» (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед); «рывки» на 10—15 м (по прямой, с выпадом в правую и левую стороны, то же, но с мячом в руках); переменный бег на 30—60 м.

Плавание. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом в воде. Прыжки в воду.

По предметной области «Вид спорта»

Игра руками является в регби одним из основных технических приемов. Причем следует отметить специфику этих приемов, так как регбийный мяч не обычной круглой формы, а овальный. Не имея определенного навыка игры с таким мячом, бывает зачастую трудно

выполнить те или иные технические приемы, особенно когда мяч на земле или в полете. Овальная форма мяча предопределяет сложность владения им.

Обучение технике передвижения. Обучение технике передвижения необходимо начинать с первых тренировок. Начинают обучение с простых и естественных форм передвижения ходьба, бег, остановки, повороты, передвижения приставным шагом. Каждый прием изучается в отдельности. По мере освоения приемов передвижения повышаются требования к скорости передвижения и включаются задания по сочетанию приемов. Обучение и совершенствование технике передвижения неразрывно связано с воспитанием физических качеств, ловкости, быстроты, силы. Развитие общефизических качеств является основой для совершенствования скоростно-силовых способностей обучающихся, специальных качеств, определяющих скорость передвижения. В регби беговые техники непосредственно влияют на результат. Их обучению и совершенствованию следует посвящать отдельные занятия. Последовательность изучения беговых техник: обычный бег - техника бегового шага, спринтерский бег – техника бегового шага, техника высокого старта, техника стартового разбега, бег с изменением направления, бег скрестными шагами, ритмичный бег, бег в сочетании с финтом. Остановки, повороты, падения в начале, изучают и практикуют в быстрой ходьбе, потом в медленном беге и совершенствуют, выполняя приемы с около максимальной и максимальной скоростью. Обучение и совершенствование беговых техник должно проходить при условиях приближенных к соревновательным. Применяя беговые техники, в атаке игрок должен владеть мячом и иметь сопротивление. Беговые техники в защите так же выполняются во взаимодействии с нападающим.

Передвижение с мячом по полю. Согласно правилам игры в регби, мяч можно нести в руках неограниченное время и расстояние. Поймав или подняв мяч, игрок должен как можно быстрее переложить мяч в одну руку и, уже продвигаясь по полю, нести мяч одной рукой, прижимая его сбоку к груди или к поясу.

При сближении с противником мяч нужно нести в дальней от него руке, а рука со стороны приближающегося противника должна быть свободна на случай отражения захвата. При необходимости игрок быстро переводит мяч из одной руки в другую. Этим, на первый взгляд простым, приемом зачастую недостаточно четко владеют даже опытные регбисты, и поэтому на него следует обратить внимание.

Если игрок овладел мячом двумя руками и намерен быстро его передать своему партнеру, то в этом случае целесообразно продолжать нести мяч в двух руках, держа его перед собой. Несение мяча в двух руках применяется также при проведении обманных финтов.

Ловля высоко летящего мяча. В процессе игры регбист должен уметь четко ловить мяч, летящий с любой высоты и на любой скорости.

Важное условие, которое нужно соблюдать во всех случаях ловли мяча — это динамика. Никогда не следует ловить мяч стоя на месте (кроме отдельных тактических случаев, о которых будет сказано несколько позже), наоборот, нужно стремиться ловить мяч во время бега, на ходу.

Выполняя это условие, игрок ставит себя в более выгодное положение в случае захвата мяча противником, хотя ловить мяч на ходу значительно труднее. При ловле высоко летящего мяча игрок (по возможности) поворачивается лицом в сторону, откуда летит мяч. Ловить мяч нужно либо на грудь и сразу же прижимать мяч руками, либо на кисти рук и также сразу прижимать мяч к груди. И в том, и в другом случае руки следует немного вытянуть вперед-вверх ладонями, а локти свести как можно ближе

Ловля высоко летящего мяча.

Через широко расставленные локти мяч легко проскакивает между рук, что часто случается у молодых игроков. Ловля мяча, летящего на игрока низко спереди. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок обе руки также выносит вперед ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, уже выпрямившись, продолжает бег.

Ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку.

Ловля такого мяча отличается от предыдущего только тем, что игрок в этом случае, наклоняя туловище вперед, немного разворачивается в сторону, откуда летит мяч, и руки выставляет в ту же сторону. В этом случае, если игрок случайно не поймает мяча, мяч не пролетит мимо, а ударится об игрока, упадет на землю, и игрок может успеть еще овладеть им, хотя и будет потеряна скорость.

Ловля мяча одной рукой. Часто в игровой обстановке возникают такие ситуации, когда летящий мяч бывает неудобно или нецелесообразно

ловить двумя руками. В таких случаях можно уметь четко ловить мяч одной рукой, причем любой правой и левой.

Ловля мяча одной рукой выполняется так же, как и двумя руками, но здесь успех зависит от реакции игрока, тренированности этого приема. Сам прием ловли мяча одной рукой состоит в следующем: мяч, летящий на игрока, при его приближении встречается (мягко) ладонью ловящей руки и как бы сопровождается до соприкосновения мяча с грудью, и здесь он стремительно прижимается рукой.

При ловле мяча одной рукой очень важно ловить его четко, не допускать отскока и потери, так как в таких случаях мячом чаще всего овладевает противник и, более того, если мяч отскочит от рук вперед, игра будет остановлена и назначена схватка.

Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками. Уметь быстро, двигаясь на большой скорости, поднять мяч, лежащий на земле, без достаточной тренировки очень трудно. Поэтому таким упражнениям нужно постоянно уделять большое внимание. Поднимание производится следующим образом. Игрок передвигается с возможно большей скоростью по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону лежащего мяча и подбирает его одной или двумя руками. Не следует привыкать игрокам поднимать мяч прямо перед собой, потому что этот прием значительно труднее, и он обычно выполняется на значительно меньшей скорости. Однако такое поднимание мяча (прямо перед игроком) разучивать нужно.

Поднимание двумя руками осуществляется так: мяч резко захватывается сверху обеими руками одновременно или одной рукой мяч поддевается снизу (как лопаткой, а другой рукой прижимается сверху).

Одной рукой мяч поднимается, как лопаточкой (снизу) и после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу.

Поднимание одной и двумя руками мяча, который катится по земле. В отличие от лежащего мяча поднимание мяча, который катится по земле, требует от игроков хорошей реакции, так как регбийный мяч вследствие своей овальной формы катится по земле, постоянно изменяя свое движение в самых неожиданных направлениях. При разучивании технического приема поднимание мяча, который катится по земле, одновременно совершенствуется и прием поднимание мяча, лежащего на земле.

Выполнение этого приема осуществляется в динамике, а отсюда и трудность овладения им. Рекомендуется выполнять поднимание мяча двумя руками, захватывая мяч кистями. Поднимание или ловлю мяча одной рукой надо стараться применять как можно реже, так как поднять мяч одной рукой трудно и поэтому ненадежно. Передача мяча двумя руками. Вторую составную часть игры руками представляет передача мяча. Особое значение имеет точность и быстрота передачи мяча из любого положения и именно в руки своему партнеру.

В регби нельзя мяч руками передавать вперед, и если мяч будет передан неточно и попадет к противнику, то противник получит территориальное и тактическое преимущество.

Передача мяча двумя руками производится следующим образом. Руки опущены вниз, немного согнуты в локтях. Мяч в вертикальном положении захватывается с двух сторон кистями немного ближе к верхней части. Далее обе руки отводятся в одну сторону (сохраняя мяч в вертикальном положении) и в другую сторону делается резкое, маятниковое движение обеими руками от плеча до кистей. В последний момент мяч выпускается из рук с дополнительным усилием кистей. Мяч в полете не должен кувыркаться, нужно стараться, чтобы он сохранял вертикальное положение в течение всего полета. Такой мяч легче поймать.

Так как в регби мяч руками можно передавать только назад, во время выполнения передачи мяча двумя руками, туловище немного разворачивается в сторону партнера, причем такой поворот делается только в поясе, т. е. чтобы игрок мог легко продолжать свой бег. Партнер, ожидающий мяч, двигается несколько сзади и на 6—8 м в сторону. Особенно важно воспитать у каждого игрока «чувство динамики». Иными словами, мяч нужно передавать партнеру немного впереди него, так, чтобы партнер как бы дотягивался до мяча и смог бы овладеть им, только сделав большой рывок.

Передача мяча двумя руками совершенствуется в различных упражнениях на месте, по кругу, «веером». При передаче мяча двумя руками его нужно посылать своему партнеру резко (но не сильно), чтобы в полете он сохранял вертикальное положение большой осью к земле, и так, чтобы попадал на грудь или пояс партнера. Мяч, летящий ниже пояса или выше груди (особенно летящий в лицо), ловить трудно.

Но иногда бывает и так, что между игроком, владеющим мячом, и его партнером находится противник. В таких случаях можно рекомендовать навесную передачу мяча, исполнение которой во всем сходно с обычной

передачей. Разница заключается лишь в том, что в этом случае мяч посылается к партнеру вверх. При этом мяч описывает дугу, перелетая через противника на недостижимой ему высоте, и опускается перед партнером. Для хорошего исполнения навесной передачи важны правильный расчет и хорошо развитое «чувство динамики». Передача мяча одной рукой. Не менее важно уметь передавать мяч на большое расстояние и точно одной рукой, так как в игровой обстановке это бывает часто необходимо.

Передача с поперечным вращением. Мяч кладется вдоль руки, острой частью на ладонь, и бросается наподобие метания диска, но ладонь обращена в сторону полета мяча. Такой мяч летит далеко и сильно. Однако из-за того, что он кувyrкается, его бывает трудно поймать.

Передача с продольным вращением снизу. При такой передаче рука опущена вниз. Согнутая ладонь повернута к туловищу. Мяч обхватывается поперек ладонью. Делается замах назад, и резким толчковым движением мяч посылается вперед. В последний момент толчка мячу придается вращательное движение вдоль его большой оси. Это достигается резким движением ладони вверх. Такой мяч летит довольно далеко и не кувyrкаясь (острой частью вперед), поэтому его легко ловить.

Передача с продольным вращением сверху. Такая передача несколько сложнее в выполнении по сравнению с предыдущими, однако, хорошее владение таким приемом часто может оказать хорошую услугу. Для броска рука заносится над головой назад, при этом ладонь открыта и обращена вверх. На ладонь кладется мяч острой частью вперед. Игрок делает резкий толчок рукой вперед, одновременно придавая мячу вращательное движение, подобно предыдущей передаче мяч должен также лететь не кувyrкаясь, острой частью вперед. Хотя такой бросок обычно и не очень сильный, но он ценен тем, что мяч летит высоко и его трудно перехватить противнику.

Передача мяча в падении. Основные качества такой передачи — это ее дальность и точность, хотя и то и другое качество в большей степени зависят от индивидуальных данных игрока. В падении мяч передается так: держа мяч двумя опущенными вниз руками, игрок немного сгибается в поясе и делает резкий прыжок в сторону партнера. Тело игрока принимает горизонтальное направление. Одновременно с прыжком игрок обеими руками выполняет большое маховое движение руками из нижнего положения в сторону партнера и в последний момент кистями рук направляет мяч своему партнеру. После того как мяч выпущен, игрок

должен успеть приземлиться на руки. Передачи с разворотом туловища в воздухе: стоя спиной к партнеру, игрок прыгает назад, в воздухе разворачивается лицом к партнеру и передает ему мяч. Чаще всего бывает выгодно передать мяч «с падением» при розыгрыше схватки

Передача мяча при захвате. Оказавшись захваченным, игрок должен стремиться как можно быстрее освободиться от мяча, однако он должен делать это осмысленно, т. е. мяч направить своему партнеру. Обычно, когда игрока захватили, но не повалили на землю, передать мяч бывает сравнительно не трудно. Нужно только помнить одно правило: захваченному игроку не следует устраивать возню за мяч, а нужно как можно быстрее мяч передать партнеру. При падении на землю захваченный игрок должен уметь осуществить передачу с падением. Такая передача выполняется быстро, т. е. до того, как мяч коснется земли, иначе игра будет остановлена и назначена схватка.

Передача в одно касание. Основной смысл передачи заключается в скорости движения мяча от игрока к игроку. Мяч принимается на грудь и прижимается руками. А при передаче, так называемой, «в одно касание» руки вытягиваются в сторону партнера с мячом, и, когда мяч достигает игрока, он ловится кистями и сразу же маховым движением (как при обычной передаче) передается следующему игроку. При этом направление полета мяча часто сохраняется такое же, как и от первого игрока ко второму. Иногда бывает очень выгодно сделать передачу мяча «в одно касание» волейбольной передачей, т. е. перебросить его кистями в направлении следующего (третьего) игрока.

Передача мяча за спиной. Передачи за спиной в левую сторону. Игрок несет мяч в двух руках и делает движение руками вправо, как будто он намеревается передать мяч своему партнеру, бегущему от него с правой стороны. Вытянув обе руки вправо, игрок выполняет резкое движение правой рукой назад, посылая мяч в левую сторону за своей спиной. Аналогично выполняется такая передача и в правую сторону, однако в правую сторону более удачно ее производит спортсмен, хорошо владеющий левой рукой (левша). Для хорошей передачи за спиной нужно долго и старательно совершенствовать точность направления полета мяча, так как очень часто мяч из-за спины посылается либо вперед, либо слишком далеко назад, либо очень высоко или низко.

Финты. Игрок с мячом приближается к противнику: за несколько шагов до противника игрок производит такое движение руками в сторону своего партнера с правой стороны, как будто он намеревается

передать ему мяч. Этим движением игрок отвлекает внимание противника, который ожидает передачу, однако игрок мяча не передает, а, прижав его к груди, делает резкий рывок в противоположную сторону.

Аналогично передаче с финтом можно имитировать удар ногой. Игрок при приближении к противнику держит мяч в обеих руках таким образом, как будто он собирается ударить мяч ногой, и в последний момент, когда внимание противника отвлечено, выполняет резкий рывок в сторону. Очень эффективны финты, основанные на изменении скорости и направления бега. Изменение скорости движения обычно используется в состязании с преследующим противником, а именно: если противник быстро бежит, преследуемый игрок бежит преднамеренно чуть в замедленном темпе. И как только противник приблизится настолько, что он вот-вот сделает прыжок для захвата, игрок с мячом делает резкий рывок (8—10 м), после чего продолжает бежать снова в том же немного замедленном темпе. Изменение направления движения применяется в борьбе с противником, идущим навстречу. Игрок с мячом преднамеренно изменяет направление своего движения немного в сторону от приближающегося противника. Противник чаще всего, поддавшись видимому изменению направления движения игрока с мячом, сам начинает двигаться или изменять направление в ту же сторону. Тогда игрок с мячом резко изменяет направление бега навстречу передвигающемуся противнику. Однако при этом он двигается не на противника, а должен пробежать перед ним. В этом случае большая скорость встречного движения игроков становится союзником атакующего игрока и врагом защищающегося, который попросту не успевает среагировать на такой финт.

Подобные финты (изменение направления движения) очень часто и успешно применяются в середине поля, где обычно бывает большое скопление игроков. В связи с этим рекомендуется обращать особое внимание молодых регбистов на очень важный закон.

Игра ногами. Техника игры ногами в основном сводится к различного рода ударам. Овальная форма мяча предопределяет сложность выполнения тех или иных ударов ногой. Поэтому каждый регбист должен постоянно уделять большое внимание совершенствованию техники игры ногами. Удар с лёта (с рук). Удар с лёта является самым простым ударом. Игрок берет мяч двумя руками, опустив их вниз, при этом мяч должен находиться в вертикальном положении, т. е. его нужно держать продольной осью вдоль направления рук. Перед ударом мяч немного

подкидывается вверх и вперед и возможно большим замахом ноги делается удар. Не следует ударять мяч по его острой части. Такой удар очень неточный. Удары с места нужно тренировать, как на точность, так и на дальность. Такой удар является одним из эффективных способов защиты. Важно уметь ударить мяч с лёта из любого положения с места, на ходу и т.д.

Удар с отскока. Этот удар более сложный. Мяч из рук игрока выпускается на землю и после первого отскока от земли по нему делается удар ногой. Мяч держат в опущенных вниз руках также за верхнюю часть, острием вниз. Игрок делает разбег два-три шага. Перед последним шагом бьющей ноги этой ногой делается предельно большой замах. Как только нога начнет опускаться для удара, мяч выпускается

из рук. Мяч нужно просто выпускать из рук, а не подкидывать или, что еще хуже, ударять об землю. Мяч должен опуститься на землю приблизительно на полступни впереди опорной ноги. Причем, опуститься на землю острой частью и так, чтобы после удара об землю он отскакивал не в стороны, а немного вперед и вверх. Обычно этот удар производится подъемом ноги, хотя некоторые регбисты бьют носком. Удар подъемом более точный, но удар носком несколько сильнее.

Удар с земли. Таким способом выполняются штрафные и свободные удары, а также начальный удар с центра поля. Для этого мяч кладется на землю в различных положениях. Одно из них: мяч ставится на острую часть, для чего каблуком бутсы делается небольшое углубление в земле, чтобы мяч не падал. Второе положение «ракетой»: мяч кладется на землю острой частью в направлении его полета.

Передняя часть мяча приподнимается над землей. Для этого также делается небольшое углубление в земле или выбирается небольшой бугорок на поле. Угол подъема устанавливает бьющий игрок в зависимости от индивидуальных навыков этого игрока. Как тот, так и другой удары производятся обычно подъемом ноги, хотя весьма часто они выполняются носком бутсы.

Ведение мяча ногой. Различают два вида ведения — индивидуальное и коллективное. Индивидуальное ведение мяча ногой такое же, как и в футболе, с той только разницей, что регбийным мячом из-за его овальной формы значительно труднее владеть. При ведении мяч следует ударять часто и не сильно, так, чтобы он не отскакивал далеко от ног, иначе мяч может резко изменить направление и его будет трудно контролировать. Вести мяч рекомендуется внутренней стороной подъема; такое ведение

более мягкое. Коллективное ведение осуществляется несколькими игроками, которые, сгруппировавшись в два ряда (в первом ряду обычно 3 человека, во втором — 2—3), ведут мяч в ногах первого ряда. При ведении мяча в два ряда игроки первого ряда не опасаются пропустить мяч назад в ноги игроков второго ряда. В этом случае, когда мяч попадает в ноги игроков второго ряда, игроки первого ряда продолжают двигаться вперед (находясь в контакте с игроками второго ряда) либо быстро перемещаются за игроков второго ряда, становясь таким образом уже сами вторым рядом. Четкое ведение мяча часто приносит очень хорошие результаты.

Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Обычно игроки защищающейся команды пытаются просто выбить мяч из-под ног атакующих. Такая защита наиболее проста, но не всегда удается. Существует еще один способ отбора мяча при ведении. Игрок защищающейся команды в тот момент, когда игроки, ведущие мяч, подойдут к нему совсем близко, быстро ложится на мяч. При этом он должен стараться лечь (точнее упасть) между мячом и ногами противников, лицом к своим воротам (спиной к ногам

противников). Мяч, оказываясь, у груди защитника, и он должен быстро откинуть его руками своим партнерам.

Захваты и их отражение. Силовая борьба в регби очень разносторонняя. Чаще всего она представляет собой индивидуальную силовую борьбу, когда игрок, владеющий мячом, пытается преодолеть защиту соперников с помощью силовых приемов.

К индивидуальной силовой борьбе относятся захваты и приемы их отражения. Захваты — это способ силовой защиты. Иными словами, это приемы, которыми можно остановить атаку противника. Захваты различают трех видов: верхний, средний и нижний.

Верхний захват. Атакующий игрок двигается на противника с мячом. Как только он поравняется с защитником, последний немного пропускает этого игрока мимо себя и в прыжке обхватывает его сзади или сбоку за плечи, обвивая руками туловище. Далее защитник как бы повисает на этом игроке, стремясь спуститься до пояса и своим весом свалить с ног, продолжая плотно обхватывать его двумя руками за туловище. Важная особенность этого и всех других захватов заключается в том, что их нужно делать сзади или сбоку, но ни в коем случае не спереди, т. е. нельзя встречать противника в лоб. Такой способ захватов (в лоб) очень опасен и обычно кончается травмами. Верхний захват более успешно проводят высокие игроки. При верхнем захвате нужно стремиться лишить

противника возможности передать мяч (если противник захвачен за пояс), захватив вместе с туловищем и руки, а если при таком захвате не удастся захватить руки противника, нужно стремиться повалить его на землю. В том и другом случае атака будет остановлена.

При выполнении верхнего и других захватов нужно очень хорошо рассчитывать момент прыжка на передвигающегося противника, так как противник движется на большой скорости и, если расчет прыжка будет неправильным, атака противника может увенчаться успехом. Преждевременный прыжок противника обычно сравнительно легко отражается.

Средний захват. Разбирая верхний захват, установили, что он построен на том, что защитник повисает на атакующем игроке, мешая ему продвигаться весом своего тела. При среднем захвате защитник, так же, как и при верхнем захвате, встречает противника стоя на месте. По мере приближения противника защитник понемногу начинает двигаться в том же направлении, что и атакующий игрок, как бы отступая перед ним. В тот момент, когда атакующий игрок пробегает мимо защитника, последний делает резкий и сильный прыжок, направляя плечо вперед на атакующего игрока. В прыжке защитник сильно ударяет противника плечом в бедро и обхватывает руками за туловище и ноги. Толчок плечом должен быть достаточно сильным, сбить противника с ног. При таком захвате нужно следить за тем, чтобы голова защитника находилась за спиной противника, а не спереди, иначе во время падения голова может быть придавлена телом игрока и неизбежны травмы, тем более что все происходит на большой скорости.

Нижний захват. Защитник прыгает вслед бегущему противнику и хватает одной или двумя руками за бедро и голень ноги. Самое сложное в этом захвате — это точность расчета прыжка. Защитник должен уметь броситься в ноги противника, чтобы не удариться лицом или грудью о его бутсы. При нижнем захвате тело защитника предельно вытягивается, и он как бы дотягивается до ног противника. Нижний захват следует рассматривать, как наиболее эффективный, хотя для его выполнения, помимо хорошей тренировки, требуются еще и незаурядные волевые качества игрока — смелость, решительность.

Защита от захватов. Наиболее распространенным и чаще всего применяемым способом защиты от захватов считается отражение толчком руки (иногда этот прием называют «ручка»). Это отражение проводится следующим образом. Атакующий игрок при приближении к защитнику в

последний момент перекладывает мяч в одну руку, освобождая другую со стороны защитника.

Когда игроки приблизятся на предельное расстояние и защитник уже вытягивает руки, чтобы прыгнуть на захват, атакующий игрок резко толкает защитника в грудь или плечо. Отражение захвата должно делаться толчком, но ни в коем случае не ударом, за что последует штрафной удар. А при систематическом отражении захватов ударом игрок может быть и удален с поля. При верхнем захвате лучше всего отражать его отведением рук. При среднем захвате самый лучший способ – толкать защитника в плечо, как бы прижимая его к земле. Самым надежным способом защиты являются финты. В частности, при нижних захватах единственным способом защиты считаются финты с изменением скорости и направления бега.

Помимо отражения толчком руки и финтов при среднем и нижнем захватах, регбисты часто пользуются приемом перепрыгивания через руки противника, готовящегося к захвату. Этот прием ненадежен, так как его очень легко разгадать, однако каждый игрок должен знать его так же, как и другие способы отражения.

Очень важное место при изучении и совершенствовании захватов и защиты от них должен занимать вопрос самостраховки. Каждому регбисту нужно научиться падать, не травмируя ни себя, ни противника. Падать следует на полусогнутые руки.

В занятиях в зале и на поле полезно включать упражнения по акробатике, чтобы обучающиеся развивали чувство координации движения, владения своим телом. Так, при низком захвате лучшим способом падения считается простой акробатический кульбит через плечо и ряд других приемов.

Обучения падению. В игровой ситуации, где присутствует жесткий физический контакт, игрок должен уметь правильно падать, чтобы избежать травм. Первое что должен правильно уметь делать игрок в регби, это правильно уметь смягчить и встретить контакт с игровой поверхностью игрового поля при падении. Не нужно пытаться задержать падение, силу толчка нужно направить так чтобы ваше падение имело вид перекатывания. Этого можно добиться, если: пальцы рук направить в сторону от направления падения. Удар от падения вначале смягчается руками затем локтем и в заключение плечом с переворотом на спину, что облегчит перекатывание.

Ноги должны быть подтянуты вверх и сгруппированы, так чтобы тело могло повернуться, как одно целое.

1. И.п. – упор присев. Выполняется падение вперед, игрок прокатывается на округленной спине. Подбородок должен быть прижат к плечу, в то время как рука, с другой стороны, вытянута вперед для смягчения падения. Лицо должно быть повернуто в сторону от направления падения. Ноги должны быть подтянутыми, для того чтобы лучше прокрутится.

2. И.п. Стоя. Игрок падает вперед, перекатываясь через округленную спину из положения стоя. Техника выполнения такая же, как в упражнении 1. Помните рука, локоть, плечо и подтянутые вверх ноги.

3. И.п. Стоя. Игрок падает и перекатывается через партнера, который стоит на коленях, опираясь на руки. Первоначальная техника остается той же и выполняется неукоснительно. Игрок должен концентрироваться на подтянутом положении ног, когда перекатывается.

4. И.п. – упор присев. Игрок прижимает свой подбородок к груди, поджимает ноги и делает кувырок назад. Когда игрок переворачивается, голова должна быть прижата в сторону, для того чтобы основная нагрузка легла на плечо. Ноги нужно рывком направить вперед через голову, руки используются, для того чтобы встать. Сохранение спины круглой.

Обучение передачи с замахом. Передача начинается, когда руки вытянуты в сторону летящего мяча, перед его ловлей. Как только мяч достигнет линии тела, согните локти, и используя движение кистей, запястья и предплечья, отдайте передачу. В момент передачи игрок должен, двигаться вовнутрь от своего защитника. Такое движение тела «во внутрь» обеспечит безопасное движение мяча в открытую сторону. Убедитесь, что мах, в начале направлен вниз, но в тот момент, когда мяч отрывается от рук, мах идет вверх. Мяч должен достигнуть рук, игрока, принимающего мяч, летя по восходящей траектории. Такой мяч будет легче поймать, чем мяч, летящий, сверху вниз.

Обучение подбору мяча.

1. 2-3 игрока располагаются друг за другом, и один мяч. Первый игрок кладет мяч на землю и встает сзади линии игроков. Второй игрок подбирает мяч, пробегает пять метров и кладет мяч для следующего игрока, который повторяет упражнение. Игрок ставит ногу перед мячом, и проводит руку по линии вдоль ноги, подбирая мяч. Игрок поднимает мяч правой и левой рукой.

2. Используйте 6-8 игроков. Игроки делятся на пары, располагаясь лицом, друг к другу, разойдясь в разные стороны. Действие: расположите мяч примерно в 10 метрах перед первым рядом, игроки работают в парах. Одна пара, бежит к мячу, и первый игрок подбирает мяч, в то время как его партнер, набегает на него стараясь оказать давление. Затем мяч кладется в десяти метрах перед следующей парой, и они повторяют упражнение.

3. Используйте квадрат со сторонами примерно 12-15 метров. Разместите как минимум двух игроков в каждом углу. Положите мяч примерно в пяти метрах перед каждым углом. Действие: первые игроки, в каждом углу, в одно время, бегут, подбирают мяч, и кладут его перед игроками в противоположном углу и упражнение повторяется далее. Убедитесь, что игроки ставят ногу перед мячом, игроки как можно меньше снижают скорость, игроки несут мяч в обеих руках, игроки не сталкиваются друг с другом.

Обучение подбору мяча, катящегося от игрока. Техника выполнения состоит в том, чтобы не снижать скорость набегания на мяч, а наоборот повышать её. Игрок должен бежать за мячом, прежде чем подобрать его. Это даст лучшую позицию для контроля мяча, если он отскочит вправо или лево. Игроки работают в группе по 3 человека, один игрок с одной стороны и два игрока с мячом с другой стороны. Убедитесь, что игрок с мячом, стоящий первым, направляет мяч вперед катя его по земле, в то время как второй, стоящий рядом с ним, бежит вперед подбирает мяч, встает рядом с игроком напротив и бросает мяч для него. Упражнение повторяется.

Обучения подбора мяча, катящегося на игрока. Игрок, который подбирает мяч, должен разместиться перед мячом, на пути его движения. Он должен широко расставить свои ноги, в то время как его руки работают как ковш, поднимая, вкатывающийся в них мяч и прижимают его к телу, свертываясь вокруг мяча.

1. Игроки работают в группах по три - один игрок на одной стороне – два игрока (и мяч) на противоположной стороне. Действие: игрок, стоящий первым с мячом, катит мяч к игроку напротив, тот подбирает мяч и повторяет упражнение. Убедитесь, что игрок, который подбирает мяч, размещается перед мячом, занимает широкую устойчивую позу, для того чтобы подобрать мяч. Игрок, подбирающий мяч, поднимает его, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

2. То же, что и упр.1, только игрок двигается к мячу, в непосредственной близости широко расставляет и сгибает ноги, поднимает мяч, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

3. Четыре игрока работают в квадрате одним мячом, (квадрат – 6м х 6м). Первый игрок катит мяч, в то время следующий игрок падает на мяч, берет его под контроль, встает и катит мяч к следующему игроку. Тренер-преподаватель, может указать, с какой стороны мяч должен быть защищен. Говоря другими словами - игроки должны всегда защищать мяч против возможного направления атаки.

Обучение ударам ногой по мячу с низкой траекторией полета «удар по земле». Расположите мяч в руках так, чтобы он был наклонен под углом 45°. Ударьте по мячу около поверхности поля, так чтобы подъем ноги попал по верхней части мяча. Двигайтесь в след маха ноги. Такой удар может быть иногда исполнен полузащитником схватки, в сторону от его основного движения из-за схватки после подбора мяча. Игроки с ведущей правой рукой, должны помнить, что их левое плечо должно быть направлено в сторону удара. Удар по мячу нужно сделать по его верхней части, для того чтобы мяч покатился по поверхности поля. 1. Игроки находятся на расстоянии 20-30 метров друг от друга, между линией аута и 5-ти метровой линии. Игроки упражняются в катящемся ударе, посылая мяч друг другу.

2. Игроки соревнуются друг с другом в точности удара, направляя мяч точно в угол или на дальность и аккуратность.

Обучение ловли мяча.

1. Ударьте мяч вверх, высоко. Встаньте на точку падения мяча. Приготовьтесь к ловле. Руки вытягиваются вверх и вперед выше уровня глаз, по направлению к мячу. Кисти рук подняты вверх, пальцы свободно разведены, руки сведены, в то время как локти сведены вместе на столько, насколько это удобно. Мягко встретьте мяч, так чтобы он опустился в раскрытую корзину из рук, но не в коем случае не падал на грудь. Вогнутая поверхность груди позволит легче удержать мяч.

2. Бьющий игрок набегаёт на игрока, ловящего мяч. Игрок, ловящий мяч должен повернуться боком так, чтобы бедро, рука и плечо были направлены в сторону соперника, и прикрывали мяч. Остальные действия, такие же, как описаны в упр.1.

3. Ловля в прыжке. Бьющий игрок набегаёт на игрока, ловящего мяч. Когда игрок, ловящий мяч и его оппонент одновременно оказываются в месте, куда упадет мяч очень важно, чтобы игрок предпринял следующие

действия: Он должен, не стоять, а соответствующим образом двигаться на мяч, чтобы затруднить действия соперника. Он прыгает вверх к мячу, и разворачивается, делая первое движение вперед, для того чтобы обезопасить себя, как описано в упр. 2. Маховая нога, сгибаясь в колене подтягивается к туловищу, закрывая пространство между локтями.

Обучение технике игры. На протяжении всего срока обучения идет непрерывный процесс формирования базовых навыков и умений технических элементов регбистов

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать технические приемы, способы, разновидности в разной последовательности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые, соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок, задач обучения, возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности

обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от общего к частному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце базового уровня обучения (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности

Основные средства обучения с элементами других видов спорта (баскетбол, гандбол).

Стойки, перемещения. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля одной рукой на месте, в движении.

Передача мяча двумя руками, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом

Соревновательная деятельность по техническим элементам. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, выполнять на точность - по пять вправо и влево. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, выполнять на точность, по пять вправо и влево.

Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, выполнять на точность, по пять вправо и влево. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, выполнять на точность, по пять вправо и влево.

Ловля мяча после удара ногой. Обучающийся находится в «зоне» ловли, в квадрате 20*20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Удары ногой по мячу с рук на точность. Обучающийся с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10 х 10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу обучающийся подбирает мяч, лежащий на линии старта, и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал, и приземлит мяч за линией финиша.

Тактика нападения

Индивидуальные действия с мячом. Маневрирование на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; умения из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Закрепление основ взаимодействия с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; взаимодействия трех игроков в атакующих действиях; комбинации в тройках; четверках, комбинации стандартных положений.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игры в одно касание; изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг; правильного взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника

Дальнейшее закрепление основ игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Расположение и взаимодействия игроков при введении мяча от своих ворот.

Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки. Подстраховка. Система личной защиты.

Индивидуальные действия. Оценки целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. «Закрывание», «Перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров; организация противодействия комбинациям соперников; взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций; правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; создания численного превосходства в обороне.

Командные действия. Организации обороны по принципу комбинированной защиты; расположения и взаимодействия игроков при введении мяча. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

3.3. Вариативная часть программы

Средства из различных видов спорта и подвижных игр

Акробатические и гимнастические упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты

и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий бег на 5,10,15 м. из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Средства для развития творческого мышления:

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные передачи, атака только по левому, правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный,

плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой.

Индивидуальные, парные и мало групповые упражнения связанные с тактикой игры с мячами разных по весу, объему (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, мед. бол 1 кг, баскетбольный, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки:

Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в висе на высокой перекладине, в упоре; ходьба по гимнастическому бревну.

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнение выполняется с максимально возможным темпом); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах висы, раскачивания, подтягивание.

Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек)

Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу;

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; удар по мячу ногой с рук вперед-вверх; бег в парах по коридору 3—4 м. с выталкиванием партнера из коридора.

Спортивное и специальное оборудование

Ворота. Имеют Н-образную форму и устанавливаются на линии ворот. Высота стоек – не менее 3,4 м, расстояние между ними – 5,6 м, расстояние от поверхности поля до перекладины – 3 м.

Мяч. Имеет овальную форму. Его поверхность может быть покрыта специальным составом, отталкивающим грязь, что позволяет лучше удерживать мяч в руках. Изготавливается из кожи. Длина мяча по линии – 280–300 мм, продольная окружность – 740–770 мм, поперечная окружность – 580–620 мм, вес – 410–460 г, давление внутри мяча (в начале игры) должно составлять 0,67–0,7 кг/см².

3.4. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.5. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Таблица 14

Экипировка

	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	год обучения		
			расчетная ед. шт.		
			1-2	3-4	5-6
	Майка для регби	1	2	2	3
	Шорты	1	2	2	3
	Трусы спортивные	1	2	2	2
	Бутсы	1	0	2	2
	Гетры	1	0	2	2
	Костюм спортивный	1	1	1	1
	Костюм ветрозащитный	1	0	1	1
	Защита регбийная	1	1	1	1
	Шлем защитный	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Мяч для регби Размер 3	шт.	20
2	Мяч для регби Размер 4	шт.	20
3	Мяч для регби Размер 5	шт.	15
4	Ворота для регби (Н-образные)	шт.	2
5	Мягкие накладки на стойки ворот защитные	шт.	4
6	Флажки (для обозначения границ поля)	шт.	14
7	Флагштоки для крепления флажков	шт.	14
8	Мягкие накладки для боковых флажков защитные	шт.	14
9	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) средний	60x35 см	10
10	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) большой	70x35см	10
11	Мешок регби для захватов (средний)	35x140 см	5

12	Мешок регби для захватов (большой)	45x180 см	5
13	Мешок силовой 10 кг.	шт.	5
14	Мешок силовой 15 кг.	шт.	5
15	Мешок силовой 20 кг.	шт.	5
16	Машина для схватки	шт.	1
17	Машина для разметки поля	шт.	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
18	Конусы	Высота 30 см	20
19	Фишки (маркеры)	шт.	100
20	Манишки	шт.	20
21	Барьеры (высота 15 см)	шт.	20
22	Барьеры (высота 32 см)	шт.	20
23	Тренировочная «лесенка»	шт.	2
24	Мяч набивной (медицин-бол)	2 кг	10
25	Мяч набивной (медицин-бол)	5 кг	10
26	Насос для мячей	шт.	5
27	Подставка для мяча	шт.	3
28	Ремешки для Tag регби	шт.	20
29	Сетка для переноски мячей	шт.	30

3.6. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

4. Воспитательная работа и профориентация

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет,

спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно

правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастнополовых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными регбистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов

спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и

навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами- регбистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

5. Система контроля и зачетные требования

5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения

Результатом реализации Программы является

для обучающихся 1-2 года обучения:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта регби;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья;

для обучающихся 3-4 годов обучения:

- 1) высокая мотивация к занятиям регби;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровневый рост технико-тактической подготовки;
- 5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;

для обучающихся 5-6 годов обучения:

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая общая и специальная психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа регбиста;
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого года обучения и должен соответствовать планируемыми результатам каждого года подготовки.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся первого и второго года обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

9-10 лет, мальчики и девочки:

1. Бег 30 метров с низкого старта;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики) за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки) за 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Передача мяча на месте способом spin («передача торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м. от штанги ворот, обучающийся выполняет шесть попыток на точность, по три вправо и влево.

2. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет шесть попыток на точность - по три вправо и влево.

3. Челночный бег 3x10м.

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся первого и второго годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 8, 9.

Таблица 8

Протокол текущей аттестации № 1 контрольно - тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20__ г

№ п/п	Фамилия, имя	Пол ных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Бег 30 м.</i>		<i>Отжимание, в упоре лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места.</i>	
			резу льтат	уро вень	резу льтат	уро вень	резуль тат	урове нь

Тренер -
преподаватель _____ / _____

Таблица 9

Протокол текущей аттестации № 2
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№ п/п	Фамилия , имя	По лных лет	Передача мяча на месте способом <i>spin</i> (кол-во раз)		Передача мяча на месте способом <i>swing</i> (кол-во раз)		Челночный бег <i>3x10</i> (м)	
			резу льтат	уро вень	резу льтат	уров ень	резул тат	уров ень

Тренер-преподаватель

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности
 обучающихся
 первого и второго года обучения**

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег 30 м. (сек)		мал. -отжимание в упоре лежа за 30 сек. дев. - отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке за 30 сек. (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		мальчик	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	Высокий	5.2	5.4	19	17	162	152
	Средний	5.3	5.5	18	16	158	148
	Низкий	5.4	5.6	17	15	150	140
0	Высокий	5.1	5.3	21	20	166	157
	Средний	5.2	5.4	20	19	162	152
	Низкий	5.3	5.5	19	18	158	148
возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Передача мяча на месте способом <i>spin</i> (кол-во раз)		Передача мяча на месте способом <i>swing</i> (кол-во раз)		Челночный бег <i>3x10</i> (сек)	
		мальчик	девочки	мальчики	девочки	мальчик	девочки
	Высокий	6		6		8.6	9.3
	Средний	5		5		9.2	9.6
	Низкий	4		4		9.6	10.4
0	Высокий	6		6		8.6	9.2
	Средний	5		5		9.0	9.5
	Низкий	4		4		9.5	10.2

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся третьего и четвертого годов обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

11-12 лет, мальчики и девочки:

1. Бег на 30 метров с хода;
2. Подтягивание в висе (мальчики) без учета времени (кол-во раз), подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки) без учета времени (кол-во раз).
3. Тройной прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Передача мяча в движении способом spin. Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, обучающий выполняет шесть попыток на точность, по три вправо и влево.

2. Ловля мяча после удара ногой. Обучающийся (тестируемый) находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20м., или 10x10 м., в зависимости от условий. Другой, обучающийся (бьющий) находится от ловящего на расстоянии 30 м., или 15м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Тестируемый выполняет шесть попыток.

3. Равномерный бег 6 минут.

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся третьего и четвертого годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 10, 11.

Таблица 10

Протокол текущей аттестации № 1

контрольно- тестовых упражнений по предметной области «**общая физическая подготовка**»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

Образовательная организация _____

п/п	№	Фамилия, имя	По льных лет	Быстрота		Сила		Скоростно- силовые качества	
				резу льтат	ур овень	результат	урове нь	резу льтат	уро вень
				<i>Бег 30м. с хода (сек)</i>		<i>Мал.- подтягивание в висе на высокой перекладине; Дев.- подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)</i>		<i>Тройной прыжок в длину с места (см)</i>	

Тренер -преподаватель

_____ / _____

Таблица 11

Протокол текущей аттестации № 2

контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г

Образовательная организация _____

п/п	№ имя	Фамилия,	По лных лет	Передача мяча в движении способом <i>spin</i> . (кол-во раз)		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)		Равномерный бег 6 мин (м)	
				резу льтат	уро вень	резу льтат	уров ень	резул ьтат	урове нь

Тренер-преподаватель

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности
обучающихся
третьего и четвертого годов обучения**

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег 30 м. с хода (сек)		мал. -подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) дев. –подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)		Тройной прыжок в длину с места (см)	
		мальчик	девочк и	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	<i>Высокий</i>	5.1	5.3	11	10	470	480
	<i>Средний</i>	5.2	5.4	10	9	450	440
	<i>Средний</i>	5.3	5.5	9	8	420	400
	<i>Низкий</i>						
2	<i>Высокий</i>	5.1	5.2	13	13	520	490
	<i>Средний</i>	5.2	5.3	12	12	490	460
	<i>Средний</i>	5.3	5.4	10	11	470	420
	<i>Низкий</i>						

возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Передача мяча в движении способом <i>spin</i> . (кол-во раз)		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)		Равномерный бег 6 мин. (м)	
		мальчик	девочк	мальчики	девочки	мальчик	девочки
1	<i>Высокий</i>	6	5	6		1300	1100
	<i>Средний</i>	5	4	5		1050	1000
	<i>Низкий</i>	4	3	4		900	850
2	<i>Высокий</i>	6	5	6		1350	1150
	<i>Средний</i>	5	4	5		1200	1050
	<i>Низкий</i>	4	3	4		1050	900

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся пятого и шестого годов обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

13-14 лет, юноши и девушки:

1. Бег 1000м;
2. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя за 30 сек.;
3. Выпрыгивание вверх со взмахом рук, три прыжка, лучший в зачет.

По предметной области «вид спорта»:

1. Ловля мяча после удара ногой. Тестируемый (обучающийся) находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. (10x10м.) Бьющий (обучающийся) находится от ловящего на расстоянии 30 м. (15м.) Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет шесть попыток.

2. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый (обучающийся) с расстояния 35 м. (15м) должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м., (5x5м) мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет шесть попыток. Засчитывается количество попаданий в квадрат (если мяч выкатился из квадрата, ошибкой не является, попытка засчитывается).

3. Челночный бег 3x10 с мячом в руках

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся пятого и шестого годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 12, 13

Таблица 12

Протокол текущей аттестации № 1

контрольно- тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

Образовательная организация _____

п/п	№ Фамилия, имя	По лных лет	Выносливость		Сила		Скоростно- силовые качества	
			<i>Бег 1000м (мин,сек)</i>		<i>Подъем туловища из положения, лежа в положение сидя (кол- во раз) за 30 сек.</i>		<i>Выпрыгивание вверх со взмахом рук (см)</i>	
			резу льтат	уро вень	резуль тат	уров ень	резу льтат	урове нь

Тренер -преподаватель

_____ / _____

Протокол текущей аттестации № 2

контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

Образовательная организация _____

п/п	№ имя	Фамилия,	По льных лет	Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)		Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 с мячом в руках (сек)	
				резу льтат	уро вень	резу льтат	урове нь	резул ьтат	урове нь

Тренер-преподаватель

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности
обучающихся
пятого и шестого годов обучения**

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег 1000м (мин, сек)		Подъем туловища из положения, лежа в положение сидя (кол-во раз) за 30 сек.		Выпрыгивание вверх со взмахом рук (см)	
		мал чики	девочки	мальчи ки	девочки	мальчик и	девочки
3	Высокий	3.50	4.45	24	23	43	37
	Средний	4.00	4.50	23	21	40	35
	Низкий	4.10	5.02	22	18	38	33
4	Высокий	3.45	4.35	25	24	48	42
	Средний	3.55	4.40	24	22	44	38
	Низкий	4.00	4.46	23	20	40	35

возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)		Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 с мячом в руках (сек)	
		мал чики	девочки	мальчик и	девочки	мальчи ки	девочки
3	Высокий	6	6	6	6	8.2	8.7
	Средний	5	5	5	5	8.4	9.1
	Низкий	3	3	4	4	8.7	9.5
4	Высокий	6	6	6	6	8.0	8.6
	Средний	5	5	5	5	8.3	9.0
	Низкий	4	4	4	4	8.7	9.4

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Антонов Е.И., Иванов В.А. Программа по регби. Москва 2011.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов - М.: ФиС, 1987.
3. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
4. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
5. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
6. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
7. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
8. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
9. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
10. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания – М.: Человек 2012 – 248 с., илл.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991
12. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981.
13. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
14. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
15. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.

16. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
17. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1981.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ пресс, 2000 г.
20. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., ИКА, 1998 г.
21. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
22. Сорокин А. Регби. - М.:ФиС, 1968.- 120с.
23. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
24. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
25. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
26. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
27. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
28. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970.
29. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - Основы подготовки регбистов М.: ФИС, 1984. - 188 с.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://rugby.ru>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. https://vk.com/go_rugbyacademy
4. <http://rugbysport.ru/>
5. <http://rurugby.ru/>
6. <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/REGBI.html>
7. <http://rugbyonline.ru/>
8. <http://www.sports.ru/others/rugby/>
9. <http://rugbystat-ru.tut.su/>
10. http://www.molomo.ru/myth/rugby_football.html

11. <http://www.offsport.ru/regbi/>
12. <http://rsport.ru/rugby/>

