

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО СШ №1  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

\_\_\_\_\_ М.Л.Корнеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
РЕГБИ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год (276 ч.)

(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: от 10 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программ: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: 32564

Составитель:  
Инструктор - методист Е.А. Грязнова

г.Краснодар, 2024

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	4
1.1.2. Актуальность, новизну, педагогическую целесообразность	4
1.1.3. Отличительные особенности	4
1.1.4. Адресат программы	5
1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы	5
1.1.6. Уровень программы, объем и сроки	5
1.1.7. Формы обучения	5
1.1.8. Режим занятий	5
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты	29
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	30
2.1. Календарный учебный график программы	30
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	34
2.5. Методические материалы	36
2.6. Список литературы	43

## **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Регби - спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами. Цель игры: передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачетном поле или забить в ворота соперника, за что команде начисляется определенное количество очков. В матче побеждает команда, набравшая к его исходу больше очков.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

#### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре регби, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

#### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными футболистами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

**1.1.3. Отличительные особенности** программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта регби.

#### **1.1.4 Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет (допускаются прием поступающих в спортивную школу которым в текущем учебном году исполняется 7 лет). На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям регби, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

**1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями

здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **1.1.6. Уровень программы, объем и сроки**

*Уровень программы – базовый.*

Максимальный объёма тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

*Объем программы - 276 учебных часов.*

*Срок реализации программы – 1 год.*

Программа рассчитана на 46 учебных недель и на возможность повторного прохождения данного курса.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

### **1.1.7. Формы обучения**

Форма обучения – очная включающая в себя индивидуальную подготовку (до 6 часов).

### **1.1.8. Режим занятий**

Занятия по программе проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 10 -30 человек.

### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Программа курса рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводится в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажёров, тестов, тренинг – программ. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель Программы:**

- формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в регби для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

### **Задачи Программы:**

#### **Образовательные (предметные):**

- формировать основы знаний, умений при игре в регби;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности регби;

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях регби.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Воспитательные (личностные):**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
2.1.	Правила игры в регби	5	5	-	
2.2.	Понятие техники и тактики игры в регби	6	6	-	
2.3.	Предупреждение травматизма	3	3	-	
2.4.	Виды регби	2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов
5.	Технико – тактическая подготовка	39	4	35	
5.1.	Техника владения мячом,	8	1	7	

	передвижение и передач				Выполнение нормативов
5.2.	Техника игры ногами	8	1	7	
5.3.	Техника захватов и их отражение	8	1	7	
5.4.	Техника игры	8	1	7	
5.5.	Психологическая подготовка	7	-	7	
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	8	-	8	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>21</b>	<b>255</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

### **Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня программы
1.	Введение	0,5
2.	Теоретическая подготовка	5,5
3.	Общая физическая подготовка	40
4.	Специальная физическая подготовка	20
5.	Технико – тактическая подготовка	14
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3
8.	Самостоятельная работа	3
9.	Контрольные занятия	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>100%</b>

### **1.3.2.Содержание учебного плана** **Теоретическая подготовка**



Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

### **1. Введение (1 час.)**

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта регби, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

### **2. Теоретическая подготовка (16 час.)**

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта регби и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила игры в регби;
- понятие техники и тактики игры в регби;
- предупреждение травматизма;
- разновидности регби.

#### **Тема № 1. Правила игры в регби (5 час.)**

Теоретическая часть. Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5-10 минут. После перерыва команды должны поменяться воротами. Если по итогам матча счет равный, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 10 минут.

От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек, из которых 8 являются нападающими и 7 защитниками. По итогам жеребьевки определяется команда, которая введёт мяч в игру первой. Мяч вводится в игру ударом ноги.

Очки в регби начисляются за совершение результативных действий:

Попытка – 5 очков, которые начисляются после того, как игрок атакующей команды заносит мяч в зачетную зону. Игрок, занесший мяч в зачетную зону, обязательно должен коснуться им земли.

Штрафная попытка – 5 очков, которые начисляются, если совершение попытки сорвалось из-за грубой игры соперника. Штрафная попытка засчитывается как занесённая по центру ворот, что позволяет легко провести её реализацию. Реализация – 2 очка, которые начисляются после попадания мячом по воротам соперника. Мяч должен пройти между двумя штангами над перекладиной. Возможность выполнить реализацию дается после успешной реализации попытки.

Штрафной удар – 3 очка. За некоторые нарушения правил арбитр встречи может назначить штрафной удар. Удар производится с места нарушения правил.

Дроп-гол – 3 очка, которые начисляются за удар по воротам «с игры», игрок должен уронить мяч на поле и ударить по нему ногой после касания его земли — удары «с рук» запрещены. Победителем регбийного матча становится команда, набравшая большее число очков, чем соперник.

Правила игры не допускают игру вперёд. Другими словами, запрещается большая часть действий, в результате которых мяч передаётся игроку, находящемуся ближе к зачётной зоне соперника. Кроме этого запрещено: игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать других игроков; игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно мешать игроку владеющему мячом; любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через впереди стоящих партнеров; наносить удар сопернику рукой; цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить ему подножку или наступать на лежащего соперника; атаковать или блокировать соперника, только что ударившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом; держать, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке.

## **Тема № 2. Понятие техники и тактики игры в регби (6 час.)**

Теоретическая часть. Понятие о стратегии, системе, технике, тактике и стиле игры в регби. Характеристика и анализ технических и тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Техника и тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Техника и тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны

противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Техника и тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Техника и тактика отбора мяча. Технические и тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость технического и тактического построения игры от различных факторов. Значение технических и тактических заданий регбистам на игру и умение играть по плану-заданию.

### **Тема № 3. Предупреждение травматизма (3 час.)**

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по регби соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажерах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **Тема № 4. Виды регби (2 час.)**

В регби, как и в футболе, существует множество разновидностей. Самый классический вариант игры – регби-юнион, в котором команды состоят из 15 человек, а игра продолжается два тайма по 40 минут.

Регби-7 – олимпийский вариант регби. Каждая команда состоит только из семи человек, а игра продолжается два тайма по семь минут. Но финал олимпийского турнира будет продолжаться два тайма по десять минут. Матчи проходят на том же поле, что и в классическом регби.

Существуют тач-регби и тег-регби. Размеры поля в этих разновидностях игры уменьшены в два раза по сравнению с классическим, равно как и продолжительность тайма (20 минут). Тег-регби вообще считается самой «мягкой» версией регби, поскольку контакт между игроками сведен до минимума. Регбилиг – почти то же самое, что и классическое регби, но количество игроков в команде ограничено 13.

В пляжном регби игра проводится на поле, максимальный размер которого составляет 50 на 35 м (обычно – 30 на 20). В каждой команде по 7 человек, а система начисления очков максимально упрощена. Есть также пляжное регби, подводное, регби на колясках, мини-регби, зимнее регби, регби-9, регби-10. Правила во всех отличаются, но смысл и дух игры – одни и те же.

#### **3. Общая физическая подготовка (110 час.)**

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в

данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (55 час.)**

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим

штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

### **5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП) (39 час.)**

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (35 час). Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

## **Программный материал для практических занятий:**

### **Техника игры.**

1. Техника владения мячом, передвижения и передач.
2. Техника игры ногами.
3. Техника захватов и их отражение.
4. Техника игры.
5. Психологическая подготовка.

### **Тема № 1. Техника владения мячом, передвижения и передачи мяча**

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, аритмичный 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 кувыркается, 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 кувыркаясь (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 кувыркаясь, 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.

## **Тема № 2. Техника игры 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, оказывается, у груди защитника, и он должен быстро откинуть его руками своим партнерам.

### **Тема № 3. Техника захватов 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 двигается 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.

#### **Тема № 4. Техника 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.

**Тема № 5. Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические

трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **6. Другие виды спорта и подвижные игры (33 час.)**

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

### **Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-

сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Упражнения из легкой атлетики,** такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе регби задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу. «Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

**Восстановительные мероприятия** делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

### **7. Физкультурные и спортивные мероприятия (8 час.)**

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по регби. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях МБОУ ДО СШ №1, района, города согласно календарному плану.

### **8. Самостоятельная работа (8 час.)**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

### **9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (6 час.)**

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий регби, сформировать первичные навыки судейства.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при игре в регби;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности регби;
- владеть техническими элементами и правилами игры;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

**Метапредметными результатами** являются:

- знать тактические навыки и умения игры;
  - владеть физическими и специальными качествами;
  - поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.
- Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат** непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности к регби, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - регби, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

1. Начало обучения - 01 сентября 2023 года, окончание - 20 июля 2024 года.

2. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество - 276 час.

3. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

4. Суммарное количество часов по каждому месяцу и разделу подготовки может варьироваться, в соответствии с утвержденным расписанием занятий тренеров – преподавателей, но не более чем на 3% от общего количества

тренировочных часов в год, без изменения итогового количества часов по всем разделам подготовки (276 час.)

### Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	месяц											всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Введение. Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	17
1.2	Общая физическая подготовка	11	11	10	11	7	10	11	10	11	10	8	110
1.3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	5	4	4	6	5	6	6	4	55
1.4	Технико-тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	1	39
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	33
1.6	Физкультурные и спортивные мероприятия	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	0	8
1.7	Самостоятельная работа	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	8
1.8	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	23	24	24	24	24	24	26	26	34	32	15	276
2.	Медицинское обследование (количество раз)	Медицинский осмотр один раз в 12 месяцев											1
3.	Промежуточная аттестация					+							1
4.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

## 2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта регби необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
2.	Барьер легкоатлетический	штук	12
3.	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (H-образные)	штук	2

6.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
7.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
8.	Динамометр ручной	штук	1
9.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
10.	Замки для грифов	пар	5
11.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
12.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
13.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
14.	Кольца координационные	штук	12
15.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
16.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18.	Тренажер "Лестница координационная напольная"	штук	2
19.	Мешок регби для захватов	штук	10
20.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
21.	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
22.	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
23.	Мяч для регби (размер 3)	штук	15
24.	Мяч для регби (размер 4)	штук	15
25.	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2
27.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
28.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
29.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
30.	Насос для мячей	штук	5
31.	Подставка для мяча	штук	3
32.	Фишки разметочные	штук	100
33.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
34.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
35.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10
36.	Секундомер	штук	1 на тренера
37.	Скакалки	штук	15 на группу
38.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	1 на тренера
39.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
40.	Щит регби для захватов	штук	20
41.	Набор для тэг регби (пояс с флажками)	штук	15

**Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе:** Для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, Sunray BookOffice, пакеты для разработки тестовых материалов; возможность доступа в сеть Internet.

Цифровой образовательный ресурс - <http://dush1.centerstart.ru/node/1403>



**Кадровое обеспечение программы:** Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров-преподавателей спортивной школы, а также ведущих специалистов и практиков имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

### **2.3. Формы аттестации**

В целях профилактики здоровья учащихся, ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется использовать комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного – педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Проведение итоговой аттестации по программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения; соответствия процесса организации

и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

• Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

• Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

#### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	ба лл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.2	5.8	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.4	4.2	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
	4	7.0	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5	3.4
	3	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	140	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

#### Контрольные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м.	5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.5

(сек)	<b>4</b>	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2	4.1
	<b>3</b>	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3
Прыжок в длину с места (см)	<b>5</b>	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	<b>4</b>	105	115	125	135	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	<b>3</b>	95	105	115	125	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание от скамьи (раз)	<b>5</b>	6	7	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	<b>4</b>	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	<b>3</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12

#### 2.4. Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочные сборы, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).

2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).

3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик).

4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).

6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).

7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).

8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).

9. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).

10. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).

11. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащиеся) (составлен Н.В. Щурковой).

12. Теппинг тест. Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора могут характеризовать результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. Так, например, можно определить максимальную частоту движений верхней конечности. Лист бумаги делится на 4 равных квадрата, которые нумеруются по порядку. Испытуемому ставится задача в течение 40 с поставить карандашом максимально возможное количество точек. По команде экспериментатора он начинает максимально быстро ставить точки, переходя по сигналу через каждые 10 св

следующий квадрат, стараясь при этом поддерживать максимальный темп. По истечении 40 с испытание прекращается, и поставленные точки подсчитываются

-Сильный тип. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.

-Средний тип. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.

-Средне-слабый тип. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).

-Слабый тип. Максимальный темп снижается практически сразу с момента деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек

13. Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: индекс Руфье =  $(4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

14. Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов.

15. Тест Ромберга. Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

16. Переключение внимания. Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам. При этом красные числа следует находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем. Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв. Время работы – 5 минут.

17. Морфологические обследование

Название	ОЦЕНКА		
	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
ММ			
ЖМ			
Рост			
Вес			
Соматотип			

## **2.5. Методические материалы**

### **Форма организации деятельности учащихся.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям регби и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения тренировочных занятий.**

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам регби и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершена процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С°).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это

привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе 60 тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме



для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом

самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

### **Техника безопасности**

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию, вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами регби в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по регби должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по регби, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю; - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер

- преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности, все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончанию занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику акробатический рок-н-ролл. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### 3. Список литературы

#### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
13. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

### Литература по виду спорта:

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](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](http://www.molomo.ru/myth/rugby_football.html)
11. <http://www.offsport.ru/regbi/>
12. <http://rsport.ru/rugby/>
13. Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
14. Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>

**ПАСПОРТ****Дополнительной общеразвивающей программы «Регби»**

Наименование муниципалитета	Город Краснодар
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа №1
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	7818
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА РЕГБИ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	На бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Инструктор – методист Грязнова Е.А.
Краткое описание программы	Данная программа направлена на приобретение теоретических, практических навыков в игре регби, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени
Форма обучения	очная, также возможны занятия в дистанционной форме с применением электронных ресурсов
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	46 недель

Возрастная категория	От 7 до 18 лет
Цель программы	<p><b><u>Цель Программы:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в регби для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.</li> </ul>
Задачи программы	<p><b><u>Задачи Программы:</u></b></p> <p><b>Образовательные (предметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать основы знаний, умений при игре в регби;</li> <li>• создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности регби;</li> <li>• обучить техническим элементам и правилам игры;</li> <li>• обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;</li> <li>• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях регби.</li> </ul> <p><b>Развивающие (метапредметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить тактические навыки и умения игры;</li> <li>• развить физические и специальные качества;</li> <li>• расширить функциональные возможности организма;</li> <li>• создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.</li> </ul> <p><b>Воспитательные (личностные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>• воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;</li> <li>• воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать потребность к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к регби, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - регби, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: -- детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
Возможность реализации в сетевой форме	Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.
Материально-техническая база	Освоение программы «Регби» требует наличие спортивного зала. Помещение зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и быть оснащено оборудованием и инвентарем необходимым для организации занятий.