МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
_____Е.Г. Подзолков
«_12_» _01_____2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ОФП
ПО РЕГБИ

Разработал:
Н.В. Ныньчук,
начальник ФСК «Максимум»

г. Сургут, 2021 г.

Содержание

	Пояснительная записка…….	3
1.	Организация тренировочных занятий ……..	3
2.	Основные направления и содержание деятельности…….	4
3.	Годовой план распределения часов по разделам подготовки	7
4.	Содержание программы	8
4.1.	Основы знаний	10
4.2.	Общефизическая подготовка……	10
4.3.	Специальная физическая подготовка……..	11
4.4.	Техническая подготовка…….....	11
5.5.	Тактическая подготовка	12
4.6.	Соревнования	13
4.7.	Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби	13
	Библиография……..	14
	Приложение 1	15
	Приложение 2	20
	Приложение 3	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является адаптированной к условиям работы в группах общей физической подготовки (ОФП) нашего учреждения. Программа позволяет решать задачи физического воспитания занимающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в регби. Технические приемы, тактические действия и игра в регби таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей занимающихся.

Технические приемы, тактические действия и игра в регби имеют большое значение для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На протяжении всего освоения программы занимающиеся познакомятся с разными видами регби: ТЭГ-регби, ТАЧ – регби, регби.

ЦЕЛЬЮ программы является – укрепление здоровья занимающихся, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; развитие морально – волевых качеств средствами спортивной командной игры.

Программа решает основные **задачи** физического воспитания:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний и навыков игры в тэг-регби;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- формирование организаторских навыков;
- подготовка занимающих к участию в соревнованиях по регби.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Прием в группы для занятий регби ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для зачисления занимающихся в группы от 9 лет.

Занятия в группах общей физической подготовки проводятся 3 раза в неделю по 1,5 астрономических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной подготовке. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: занимающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет инструктору по спорту одновременно контролировать выполнение задания всеми занимающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

2. **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В группах общей физической подготовки по регби ведущими факторами являются: увлеченность занимающихся, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

Содержание тренировочного процесса дается в четырёх разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний занимающихся о собственном организме, гигиенических требованиях в избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Специальная подготовка», «Тактическая подготовка», «Техническая подготовка» представлен материал по видам регби, способствующий овладению специальными двигательными навыками и усвоению занимающимися технических и тактических приемов игры.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Программа предусматривает три этапа подготовки занимающихся:

1 этап. ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами). На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с освоением элементов тэг-регби. Освоение программы данного этапа рассчитано на два года.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Преимущественная направленность этого этапа: укрепление здоровья, улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности; выявление задатков и способностей у детей; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. На этом этапе предусматривает участие в соревнованиях внутриклубного, межклубного и муниципального уровня.

2 этап. ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания).

Данный этап рассчитан на реализацию до 5 лет тренировочного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Обще подготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий.

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов -оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность 1 периода (общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней техники и тактики игры, участие в соревнованиях внутриклубного, муниципального и межмуниципального уровня.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности во время занятий и игр, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность 2 периода (овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

3 этап. РЕГБИ Данный этап подготовки рассчитан на 3 года. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы вышеперечисленной подготовки, а так же возможность участия в соревнованиях как внутри школы, так и всероссийские. Дополнительно занимающиеся осваивают приемы техники и тактики.

Задачи 3 этапа:
- совершенствовать правила техники безопасности во время занятий, навыки личной гигиены, простейшие приемы закаливания, убедить в необходимости повседневного их применения;
- формировать в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- совершенствовать развитие силовых качеств, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Процесс участия в этой игре пробуждает у занимающихся потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры.

В соответствии с требованиями освоения задач и овладения техниками игры на каждом из этапов

3. ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ

* Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения.

Планирование тренировочных занятий на первом этапе ТЭГ - регби

Разделы подготовки	Количество часов/занятий	
1.Основы знаний	6	3
2.Общая физическая подготовка	82	41
3.Специальная физическая подготовка	40	20
4.Техническая подготовка	34	17
5.Тактическая подготовка	14	7
6. Тренировочные игры	38	19
7.Соревнование	4	2
8.Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2
Общее количество часов/занятий	222	111

Планирование тренировочных занятий на втором этапе ТАЧ - регби

Разделы подготовки	Количество часов/занятий	
1.Основы знаний	6	3
2.Общая физическая подготовка	62	31
3.Специальная физическая подготовка	50	25
4.Техническая подготовка	44	22
5.Тактическая подготовка	14	7
6. Тренировочные игры	38	19
7.Соревнование	4	2
8.Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2
Общее количество часов/занятий	222	111

Планирование тренировочных занятий на третьем этапе Регби

Разделы подготовки	Количество часов/занятий	
1.Основы знаний	4	2
2.Общая физическая подготовка	60	30
3.Специальная физическая подготовка	50	25
4.Техническая подготовка	46	23
5.Тактическая подготовка	20	10
6. Тренировочные игры	30	15
7.Соревнование	8	4
8.Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2
Общее количество часов/занятий	222	111

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основы знаний

1. *Физическая культура и спорт в России*. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека*. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека*. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь*. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

6.Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности при

организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и самостраховки.

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на решение следующих задач:
-укрепление здоровья, улучшение физического развития;
-приобретение разносторонней физической подготовленности;
-выявление задатков и способностей у детей;
-формирование стойкого интереса к занятиям спортом и профилактике заболеваемости;
- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также разнообразными двигательными навыками);
-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
-развитие специальных физических качеств.
-формирование знаний по организации и проведению со сверстниками подвижных игр с элементами тэг-регби.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

4.3. Специальная физическая подготовка

Непосредственно связана с обучением занимающихся технике и тактике тэг-регби. Основным средством ее являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

4.4. Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:
-овладение основам техники игры в тэг-регби;
-овладение и совершенствование основам групповой техники и тактики игры в регби;
– прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
– дальнейшее совершенствование силовых качеств, координационных навыков, техники игры в тэг-регби;

– организация судейской практики;

– обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки занимающихся 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 многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся, 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, увлекательный 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 легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее усвоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. Основные понятия: передачи мяча, владение мячом, бег с мячом, ловля мяча, игра ногой финты.

4.5. Тактическая подготовка

Подразумевает овладение тактическими приемами ведения игры и применению таковых в игровой практике. Игра должна вестись по схеме, изложенной ниже. Очевидно, что последовательность тактических действий может меняться, но контуры схемы игры должны сохраняться в любом матче:

1. Завладеть инициативой и удерживать ее.
2. Обеспечивать мячами крайних трехчетвертных, стараясь обежать трехчетвертных противника.
3. Прорываться сквозь линию защиты противника.
4. Проводить комбинации, включающие изменения направления атаки, ложные движения и т. п.
5. Быстро отыгрывать мяч от схватки.
6. В коридоре: организовывать прорывы через коридор противника и от произвольных схваток.
7. Усиливать давление в конце игры.
8. Проигрывая матч, беречь время и атаковать при любой возможности.

4.6. Соревнования

Подразумевает приобретение соревновательного опыта, предусматривает участие команд в официальных календарных соревнованиях и товарищеских встречах.

4.7. Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

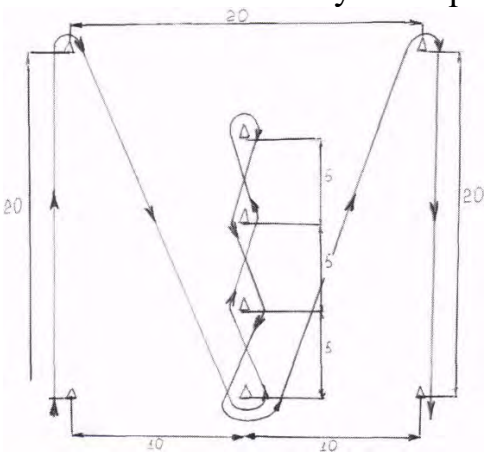
1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.



Ожидаемый результат:

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование привычки вести здоровый образ жизни, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в регби, привитие любви к спортивным играм.

Занимающиеся в группах ОФП по данному направлению в конце освоения каждого из разделов программы должны ЗНАТЬ:

-правила техники безопасности во время занятий и спортивных соревнований;

-регби как вид спорта;

- форму одежды для данного вида спорта;

- правила личной гигиены и способы предупреждения травм;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнования.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- применять технико-тактические приёмы во время соревнований.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. - М.,1981
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
10. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110с.
11. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г
13. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.
14. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
15. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
16. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г

Приложение 1

ПРАВИЛА

Тэг - регби. Тэг-регби представляет собой разновидность классического регби с упрощёнными правилами и наличием дополнительного инвентаря в виде двух ленточек на липучках, которые и называются «тэгами». Отстегивание одной из липучек приравнивается к «захвату». А также здесь категорически не допускаются удары по снаряду ногой. В тэг-регби играют в основном начинающие, дети и подростки, так как он более безопасный. О правилах игры в тэг-регби.

Правила: Цель каждой из команд - положить мяч на или за линию ворот противника. Во время выполнения свободного удара, группа противника должна стоять достаточно далеко от игрока с мячом: дистанция не менее 5м. Члены команды бегут вперёд только после того, как мяч был разыгран. Разрешается делать передачи назад и вбок. Пасы вперёд делать запрещается. Нельзя передавать мяч из рук в руки, бить его ногами. Чтобы ввести мяч обратно в игру, после аута судья объявляет выполнение свободного удара. Выполнение штрафного или свободного удара заключается в касании его ногой, когда он лежит на земле. Игрок, который утратил ленту, должен по возможности сразу остановиться и передать «дыню» в течение 3 секунд другому участнику своей команды. После этого он получает свою ленту обратно, закрепляет её снова на поясе и после этого входит снова в игру. Участник, который сорвал ленту, тут же должен поднять руку с ней и выкрикнуть «Тэг!». Затем отступить на 1 метр в сторону от зачётного поля противника, чтобы последний смог передать мяч. Участник возвращает ленту сопернику из рук в руки и возвращается в игру. Положение аута возникает в момент срывания тэга. Срывать ленту можно только с участника, владеющего мячом.

Состав команд: 5×5 или 7×7. В состав каждой из двух команд должны входить от 5 до 7 человек. При этом количество должно быть равным. Последнее может отличаться в зависимости от того, сколько запасных игроков в командах (обычно их два), а также размеров игровой площадки.

В игре допускаются смешанные команды: девушки; парни; как девушки, так и парни в одной группе; взрослые с детьми. В последнем случае соблюдаются ограничения: взрослые лишаются возможности реализовывать попытки занести мяч за линию ворот. Они не могут пробегать со снарядом более 5м. Взрослые лишаются возможности срывать «тэг» с детей. В этом случае дети срывают с детей, а взрослые - со взрослых.

Роли игроков: в каждой команде по 3 нападающих и 4 защитника. Цель первых - бежать с мячом до линии ворот, чтобы реализовать попытку и принести команде очки. Задача защиты - препятствовать продвижению мяча к линии их ворот, срывать ленту с игрока, владеющего мячом.

Ведение игры: матч начинается с удара по мячу из центра поля. С помощью жеребьёвки определяется, какая команда даёт старт игре. Жеребьевка проводится

непосредственно перед игрой. После этого любой участник бесконтактной игры может:
- ловить или подбирать упавший на землю снаряд, а затем бежать с ним;
- делать передачи, броски своим союзникам;
- отбивать рукой снаряд,
- продвигать мяч; падать на него;
- приземлять снаряд в зачётном поле; захватывать, атаковать плечом соперника, который владеет в текущий момент мячом;
-участвовать в различных видах схваток, которые присутствуют в классическом регби.

Что можно и нельзя делать тэк-регбистам:

Нарушения при нападении:

1) Для продвижения вперёд игрок с мячом входит в контакт с защитником.
2) Участник со снарядом отталкивает защитника во время его попытки сорвать тэг.
3) Спортсмен с мячом защищает свою ленту снарядом, а также руками. Он не должен препятствовать срыву тэга.
4) Игрок с мячом срывает с себя сам намеренно тэг.
5) Участник со снарядом вращается вокруг своей оси, чтобы противник не смог сорвать тэг.

Нарушения могут быть и со стороны защиты:

1) Защитник не даёт выполнить розыгрыш свободного либо штрафного удара. Он не должен находиться на расстоянии менее 5 метров от точки, в которой проводится розыгрыш.
2) Он бросил сорванный тэг на землю.
3) Участник, отвечающий за защиту, кричит «тэг», при этом в действительности, не срывая его.
4) **Справка!** Защитник пытался удержать нападающего, хватая его за форму. Если было выявлено одно из нарушений, судья назначает штрафной удар. Кроме этого, есть особые нарушения, которые наказываются по-другому: удалением участника из игры на 2 минуты:
- Систематическое и повторное нарушение правил игры.
- Участник грубо играет, некорректно ведёт себя по отношению к другим. Главный судья оставляет за собой право удалить игрока до конца матча, без права замены.

Свободный удар назначают в ситуациях:
- передачи мяча, не назад или вбок, а вперёд;
- несоблюдение правил обращения с тэгом.

Начисление очков: Пять очков начисляется командам за каждую реализованную ими попытку.

Правила игры «Тач-регби»

Правила для тач-регби (регби до касания) разработаны в помощь местным союзам ифедерациям регби для развития и популяризации бесконтактного регби. Правила могут быть применены для организации турниров и фестивалей по тач-регби, для игроков любого возраста и уровня подготовки. Цель игры занести как можно больше попыток. За каждую попытку начисляется по одному очку. Побеждает та команда, которая занесёт больше попыток концу игры.

Позиции

Игроки команды обычно делятся на 3 типа:

· 2 вингера (правый и левый): игроки играющие ближе к боковой линии

· 2 или 3 центровых: игроки играющие в середине поля

· 2 связующих: игроки располагающиеся между вингерами и центровыми, по одному на каждой стороне поля.

Площадка для игры:

Поверхность игрового пространства Поверхность игрового пространства должна быть безопасной для игры. Это может быть трава, песок, земля, снег или искусственная трава.

Размеры поля . В зависимости от обстоятельств и возраста участников размеры площадки могут быть различны. Для проведения официальных матчей рекомендуется площадка размерами 70 метров в длину между линиями зачетных полей и 50 метров в ширину.

Разметка поля. Разметку на поле можно нанести при помощи линий или маркеров. Если участвующие в матче команды имеют претензии к покрытию игровой площадки, то этот протест должен быть подан до начала матча.

Мяч. Мяч должен соответствовать правилам регби**.** Рекомендуется использовать мяч размера 4, но возможно применение мячей меньших размеров.

Количество игроков в команде. Количество игроков, выходящих на поле в каждой команде, может быть определенно организаторами матча. Рекомендуется не более 6 игроков. Во время матча капитан команды может предъявить претензию по поводу превышения допустимого числа игроков на поле у противоположной команды. Судья должен привести число игроков в соответствие. Если команда виновна, то она наказывается штрафным ударом с места, где должна быть возобновлена игра. Счет при этом не изменяется. **Игрок, удаленный с поля,** не может быть заменен, новый игрок не может быть введен в состав заявленной на матч команды. **Травмированный игрок**: судья, проводящий матч, может решить сам или в соответствии с рекомендацией медицинского работника предложить травмированному игроку покинуть игровое поле. Игрок должен выполнить указание судьи и проконсультироваться у медицинского работника, обслуживающего матч. **Травмированный игрок с признаками кровотечения**: игрок с признаками открытого кровотечения должен покинуть поле и может вернуться в игру только

после остановки кровотечения и наложения повязки. Одежда игроков: нет явных ограничений в одежде участников матча. Для официальных матчей рекомендуются майки и шорты, но организаторы матча могут внести свои дополнения. Игроки могут использовать дополнительно разрешенные правилами IRB предметы защиты за исключением щитков на голени. Игрокам запрещается иметь на себе любые предметы со следами крови. Игрокам не разрешается иметь на себе предметы, которые могут травмировать их владельца и других игроков. Игроки не должны иметь на себе никаких украшений в виде бижутерии, брелков, молний, клепок или других предметов, которые не разрешены правилами IRB. В официальных матчах судья имеет право определять степень опасности предметов на одежде игроков.

Время. Продолжительность матча: матч не должен продолжаться более 40 минут игрового времени. Матч разделен на две равные половины по 20 минут. Перерыв в матче: после перерыва команды меняются сторонами. Перерыв не должен быть более 2 минут. В течение перерыва все участники и судьи должны оставаться на поле. Организаторы матча могут внести изменения в данные ограничения. Дополнительное время: в турнирах, где игры проводятся на вылет, может быть применено правило «золотой попытки». При равном счете по истечении основного времени игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не совершит попытку, но при этом каждые две минуты состав команд уменьшается на одного игрока.

Судейство. Каждый матч должен проходить под контролем судьи. Дополнительно организаторы матча могут назначить ассистента судьи и резервного судью. Если игрок травмирован, и продолжение игры опасно, судья должен немедленно дать свисток. Если остановка игры произошла по причине травмы игрока, то после принятия мер, игра возобновляется командой, владевшей до остановки игры мячом, через «мяч из рака». «Мяч с земли».

Во время игры. Матч начинается начальным ударом с центра поля. После начального удара любой игрок, находящийся в положении «в игре», может, получив мяч, бежать с ним, передавать партнеру. Любой игрок может провести «касание». Если судья не может определить, какая из команд владела мячом, то право разыграть мяч представляется той команде, которая находится на половине поля соперника. Во время открытой игры не разрешается бить по мячу ногой. Организаторы матча могут по своему усмотрению разрешить игру ногой.

Преимущество. Правило преимущества может быть применено практически к любому правилу и направленно на сохранение продолжительности игры и уменьшения остановок, связанных с нарушениями правил. Игроки должны играть до свистка, не обращая внимания на нарушения со стороны соперника. В случае применения правила преимущества судья должен выкрикнуть: «Преимущество!». Когда судья считает что преимущество реализовано, то он должен объявить:

«Преимущество окончено!». Преимущество атакующей команды ограничим 6-ю тачами, «захватами».

Метод начисления очков. Если атакующий игрок приземляет мяч в зачетном поле соперников – засчитывается попытка. **Попытка:** оценивается в 1 очко. Организаторы матча могут внести изменения в начисление очков, особенно в играх смешанных команд. **Штрафная попытка:** оценивается в 1 очко. Если игрок, вероятнее всего, совершил бы попытку, но соперник, явно нарушив правила игры, помешал ему в этом, назначается штрафная попытка.

Приложение 2

Примерные требования программы.

Контрольные упражнения по технике для занимающихся, возраст 9-10 лет

Занимающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	«Слалом» секунды
Девочки	7-8	6-7	26-30
Мальчики	4-5	5-6	21-23

Контрольные упражнения по технике для занимающихся, возраст 11-12 лет

Занимающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девочки	5-6	3-5	5-6	4-5	24-27
Мальчики	7-8	5-6	6-7	5-6	21-22

Контрольные упражнения по технике для занимающихся, возраст 13-14 лет

Занимающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	4-5	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для занимающихся, возраст 15-16 лет

Занимающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

Контрольные упражнения по технике для занимающихся, возраст 17-18 лет

Занимающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-9	7-8	7-8	6-7	18-21
Юноши	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19

Приложение 3

Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2.Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

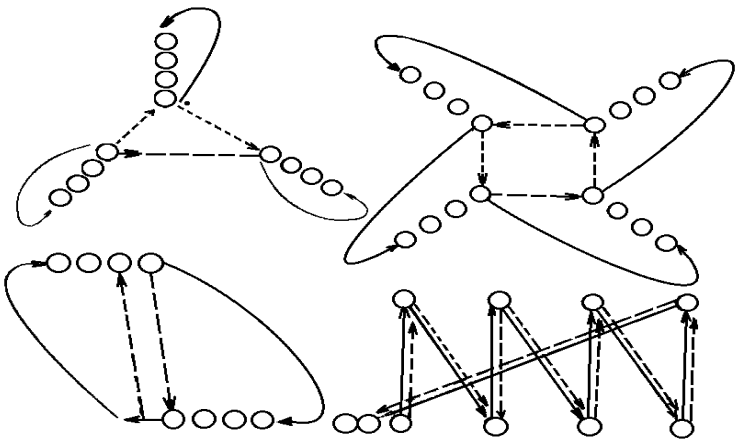


Рис.2. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шестиминутный бег.

4. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием, «Наступление», «Сумей догнать».

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3.Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Средства развития быстроты.

1. Бег 10-30 м.

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.

6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Вызов номера» и другие.

7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).