Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике
города Пензы

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №8 города Пензы»

Дополнительная предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта «Регби»

Программа разработана в соответствии
с Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2012 г. N 1106
"Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта регби"

Срок реализации (до 8 лет)

г. Пенза
2016 г.

2

Принято	УТВЕРЖДЕН
на педагогическом совете	Приказом № 26 от 31.08.2016г.
МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы	Директор МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы
Протокол № 1	_____ Ю.С. Туктаров
«30» 08 2016г	«31» 08 2016г.

Авторы программы:
Бачурин Андрей Викторович – старший тренер-преподаватель высшей категории
Лыков Александр Петрович – тренер-преподаватель высшей категории
Малютина Наталья Юрьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по регби в МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы.
Расскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

Содержание

Пояснительная записка 4

Учебно-тематический план 9

Содержание учебной программы 12

Этапы подготовки 22

Методическое обеспечение 25

Система контроля и зачетные требования 60

Перечень информационного обеспечения 64

Литература 64

Перечень интернет-ресурсов 64

Приложение № 1 65

Приложение№ 2 94

Пояснительная записка

МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающих, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой и спортом.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Дополнительная предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта «Регби» (далее Программа) направлена:

- на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта-регби), подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и воспитание спортивного резерва нации .

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - регби) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация тренировочного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающегося.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями и состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося посредством тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Общей целью является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы: приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в регби;
- освоение знаний о регби, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 8 лет обучения для обучающихся 9-18 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18

Форма занятий: Формами организации тренировочного процесса в МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы являются следующие:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов подготовки (в академических часах – 45 мин)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	10	15
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

по дополнительным предпрофессиональным программам по командным игровым видам спорта (регби) и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы.

Расписание занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы с учетом физиологических возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по регби и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие **принципы**:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью Программы является:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта (регби) при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Тренер-преподаватель должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики игры в регби, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Основная форма организации работы - учебно-тренировочное занятие.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за

собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе:

Планируемые
показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	2-3	2-3
Отборочные	-	1-2	1-2	1-2
Основные	-	1-2	1-3	1-2

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера-преподавателя, команды.

Ожидаемыми результатами являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МБОУ ДОД ДЮСШ №8 г. Пензы, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия регби;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта регби;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- контрольные тесты и нормативы;
- контрольные и товарищеские игры;
- участие в спортивных мероприятиях города, области и школы;
- соревнования различного уровня.

Программа МБУ ДО ДЮСШ №8 г. Пензы разработана в соответствии с законами, **нормативно-правовыми актами**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Учебно - тематический план

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных регбистов.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных регбистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу

- как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал по планированию процесса многолетней подготовки регбистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической,

психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных регбистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, переводных и выпускных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей, соревнований квалифицированных; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики регби, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей - в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11- 13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на этапе начального обучения (9-11 лег), когда эффективность средств регби еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем общефизической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств	**Возраст, лет**								
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Длина тела				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						

Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

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

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

Соотношение объемов
тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
	% от общего объема часов/ час	% от общего объема часов/ час	% от общего объема часов/ час	% от общего объема часов/ час

1.Теоретическая подготовка	10/ 31	10/47	10/52	10/73
2. Общая физическая подготовка	25/78	28/131	25/130	14/102
3. Избранный вид спорта				
Техническая подготовка	20/ 63	17/79	15/78	17/124
Тактическая подготовка	10/31	15/70	13/68	17/124
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	15/47	12/56	12/63	17/124
Игровая и соревновательная подготовка, судейская практика	4/12	4/19	4/20	8/58
Подготовка к сдаче, сдача контрольных испытаний	1/3	1/5	1/5	1/7
4. Специальная физическая подготовка	15/47	13/61	20/104	16/116
Всего 52 недели	100/312	100/468	100/520	100/728
В том числе :				
Восстановительные и другие мероприятия	4 недели по специальному плану тренера-преподавателя с не менее 50% количеством обучающихся			
Летняя оздоровительная кампания	3 недели по специальному плану тренера-преподавателя с не менее 50% количеством обучающихся			
Самостоятельная работа обучающихся – 7 %	21 час 6 недель	32 часа 6 недель	43 часа 6 недель	54 часа 6 недель

Максимальный объем тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общее количество часов в год	312	468	520	728
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312

Содержание учебной программы

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учебы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется четкой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Настоящая программа

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка;

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по регби, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Планирование

Годовой план составляется на учебный год в режиме образовательного учреждения. Годовой план составляется для каждой учебной группы по годам обучения. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.). Годовое планирование ведется на основании перспективного плана и направлено на их реализацию. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки для каждой возрастной группы. Годовой план подготовки представлен в таблице.

Календарно-тематический годовой ДЮСШ №8

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для групп			
		Этап начальной подготовки 1 год	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет
Теоретические занятия					
1.	Физическая культура и спорт в России	1			
2.	Состояние и развитие регби		1		
3.	Строение и функции организма человека.		1		
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание регбиста.	2	2	1	1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.			1	1
6.	Основы техники и тактики регби.	2	3	4	4
7.	Общая и спец. физическая подготовка регбиста.		3	4	4
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.		1	3	3
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.		1	3	3
Практические занятия					
10.	Общая физическая подготовка.	156	187	130	124
11.	Специальная физическая подготовка.	46	93	156	249
12.	Техническая подготовка.	62	117	104	93
13.	Тактическая подготовка.	6	14	20	49
14.	Интегральная	26	25	52	15
15.	Игровая и соревнования	9	18	36	56
16.	Текущие и контрольно-переводные испытания	2	2	2	2
16.	Инструкторская и судейская практика			2	10
17.	Восстановительные мероприятия			2	10
	Всего часов в год	312	468	520	624

Годовой план конкретизируется составлением рабочего плана на каждый месяц с распределением времени содержания учебного материала по видам подготовки в тренировочном занятии из содержания программного материала исходя из задач этапа подготовки и расчета 2-х или 3-х занятий в неделю. Подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Календарно-тематический годовой план

распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения по регби

| п/п | Содержан | Тор.перио | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | | | |

Календарно-тематический годовой план

распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше двух лет обучения отделения регби

| п/п | Содержание занятий | Сор.перио | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | | |

Календарно-тематический план

распределения учебных часов для групп тренировочного этапа до 2 лет обучения отделения регби

	Содержание занятий	Сор.период				Переходный												Подготовительный												Соревновательный																								Всего за год
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь					июль				август				
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Теоретические занятия																																																							
1.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание регбиста.				1																																																			1
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.						1																																																1
3.	Основы техники и тактики регби.								1				1		1		1																																							4
4.	Общая и спец. физическая подготовка регбиста.																				1						1				1								1																	4
5.	Правила соревнований, их организация и проведение.																																								1	1	1												3
6.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.																																											1	1	1									3
	Практические занятия																																																							
7.	Общая физическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	130
8.	Специальная физическая подготовка.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
9.	Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
10.	Тактическая подготовка.	1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1				1								1				1							1		1	1	1	1	1	20
11.	Интегральная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52
12.	Игровая и соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1										1	1					1	1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
13.	Текущие и контрольно-переводные испытания																						1															1																	2
	Инструкторская и судейская																																				1										1							2
	Восстановительные		1								1																																												2
	Всего часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520

Календарно-темачиский годовой план

распределения учебных часов для групп тренировочного этапа свыше 2 лет обучения отделения регби

| п/п | Содержание занятий | Сор.период | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | | | |

Годичный цикл в виде спорта регби состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание

определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Рабочий план на месяц

Успех тренировочной работы во многом зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы. Крайне важно выявить причины невыполнения тех или иных разделов подготовки, определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся. Большую помощь в обеспечении преемственности проводимой работы из года в год оказывает систематически проводимый анализ выполнения годовых и месячных планов тренировочной работы текущего месяца, и года. При этом выявляется соответствие выполнения запланированной и фактически выполненной тренировочной работы за год подготовки и даст возможность скорректировать план на следующий год

Рабочий план на месяц

	Содержание учебного материала	Номер учебно-тренировочного занятия													Всего (мин)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Теоретическая подготовка:	В процессе тренировочных занятий														
2	Охрана труда и Техника безопасности:	По мере необходимости														
3	Психологическая подготовка	В процессе тренировочных занятий														
4	Общая физическая подготовка:															
5	Специальная физическая подготовка:															
6	Техническая подготовка:															
7	Тактическая подготовка:															
8	Интегральная подготовка:															
9	Соревновательная подготовка:															
10	Контрольные нормативы:															

План - конспект занятия

На основании месячных планов разрабатывают (оперативное планирование) т.е. планы - конспекты отдельных занятий. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная Основная Заключительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная. Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частей урока: время; количество повторений; количество раз и т.п.	Для всех частей урока: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов урока, домашнее задание и т.п.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов регби. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГНП-1-3 года обучения, где обучающиеся занимаются 3 раз в неделю

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий регби, регби-7;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Этап начальной специализации. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития регби , воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-2).

2. Этап углубленной специализации. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

– научить соблюдать технику безопасности на уроках, 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 регби, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники регби.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 этапа:

– повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

– овладение основами техники регби;

– развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 этапа (овладение и совершенствование основами техники регби;

– развитие специальных физических качеств.

– повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

– подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;

– подготовку и выполнение нормативных требований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной

скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать 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 соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр. освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий регби. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий регби. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях регби. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Характеристика структуры процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

Первоначальное обучение. Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их

структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10- 12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке.

Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование. Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);
- изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны

Основная форма организации и проведения занятий по регби - тренировочное занятие. Основные формы тренировочного процесса: теоретические занятия, индивидуальная, групповая и командная тренировка, педагогический и медицинский контроль.

Специфика регби предъявляет высокие требования к интеллекту обучающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление занимающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве тестов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательного качества, а так же уровень технико-тактической подготовки. Контроль должен производиться регулярно из года в год.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится специалистами разного профиля по стандартной программе. Оценка - в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине.

Основным средством подготовки регбистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега - 11-13 лет, скоростно-силовых качеств - 13-15 лет, общей выносливости - 12-16 лет, силы - 15-16 лет.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки регбистов

неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей регби и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке регбистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в регби и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по регби. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Обще-подготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки регбиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Обще-подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще-подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

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

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

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

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагогического работника и другими факторами.

Практические методы.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для

усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

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

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

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

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

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

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов регби. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки.

Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

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

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

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

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у регбистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью регбистов.

Словесные методы.

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих регбистов.

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

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

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

Методические принципы

1.Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании у обучающихся осмысленного отношения и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.
Необходимо раскрыть обучающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести их к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого обучающегося.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость довести до сознания обучающихся конкретный смысл выполняемых заданий. Раскрыть суть задания - значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений.

Осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности обучающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия, а в дальнейшем обучающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования.

Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий обучающихся принадлежит тренеру. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у обучающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены.

Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Следует учесть так же, что физическое воспитание строится в значительной мере на самостоятельных началах. Все это требует умелого сочетания руководящей роли тренера с высокой активностью и самостоятельностью обучающихся.

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей

организацией их. Физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Было бы неверно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству - прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание сущности его и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Существенную роль, в развитии активности обучающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает тренер по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

2.Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с чувственной ступени - «живого созерцания». Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов – воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств.

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность, чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во – первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во – вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немыслимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых

анализаторов, например зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе первоначального обучение). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности обучающихся.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения незыблемым остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения — единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обусловливаются чувственными раздражителями.

Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте обучающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта обучающегося. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3.Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей обучающихся и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности обучающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Определение меры доступного. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей обучающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Для определения меры доступности необходимо ясно себе представлять функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также разницы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями, разнообразными внешними обстоятельствами. Необходимо располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания и в то же время уметь практически верно соотнести их с возможностями данного обучающегося.

Сведения о возможностях обучающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, педагог дополнительного образования конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступность означает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил обучающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил обучающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям обучающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания - это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие - постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается неформированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годичных периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Напротив, ряд координационно трудных упражнений не требует больших физических усилий. Правило от легкого к трудному предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначаемых для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к обучающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений - общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств.

Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Учитывать индивидуальные особенности - это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

4.Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме вовремя и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. Они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется – возникает кумулятивный эффект системы занятий создающий относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных

двигательных навыков.

В жизни, в практике физического воспитания, занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки.

Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности обучающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий.

Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также и последовательность самих занятий, в определенных чертах, на протяжении всего времени подготовки. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения так же необходимы для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Вариативность, противоположная черта, имеет столь же существенное значение, основанное на видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить, прежде всего, из возможностей обучающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. Д. Доступность, таким образом, обусловливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего – от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть, как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние

«отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последействия различных по характеру нагрузок. Характер нагрузок оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от особенностей контингента обучающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. Д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

5.Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом - повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, при которых нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки, а чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций, т.е. «экономизация функций». В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для обучающихся, не превышают функциональных возможностей организма. Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, не одномоментно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

6.Взаимосвязь методических принципов

Содержание всех принципов физического воспитания тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две - три задачи.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер

игры в регби предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные регбисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей регбиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и обучающимся. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

I. Подготовительная.

П. Основная.

Ш. Заключительная.

I В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнении основой части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с ис-

пользованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1.Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2.Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Ш. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

Упражнения общей разминки.

Упражнения специальной разминки.

Основная часть

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения.

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1.Общеразвивающие упражнения.

2.Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1.Изучение нового технического приема.

2.Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3.Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1.Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».

2.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1.Различные беговые упражнения.

2.Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1.Изучение технических приемов.

2.Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3.Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4.Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.
Заключительная часть
1.Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи физической подготовки меняются и зависимости от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

На этапе начальной подготовки физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ.

Этап начальной подготовки.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег. прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту', тройные, пятикратные, с разворотом на 90". 180'. в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.) Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растятивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движении. Предпочтение отдастся игровому метолу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивной специализации (тренировочный этап).

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой обшей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и обшей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими

(упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.
Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.
При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:
1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в юру с рывками, под гору и т.п.).
2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10- 20-стартовая скорость и 30 -40 м - дистанционная скорость).
3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м - 70-90с.
4. Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.
Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.
Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; различные сочетания рывков и прыжков).
Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный.
Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:
1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной.; ЧСС в пределах 180-190уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20мин.) в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику.
7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.
Сила в значительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен, рассматривать ее как базу и как основу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом силы регбистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том .что регбисты выполняют упражнение (например поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощение 60-80 % от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12,а количество серий - не более 3-4. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.
При определении уровня физической подготовленности юных регбистов применяют различные тесты. Учитывая, что физические качества проявляются многообразно при выполнении различных упражнений, теоретически считается важным применять большее чисто проб. Однако на практике их число ограничивают, чтобы сократить временные затраты и устранить организационные трудности, связанные с массовыми обследованиями.
Методика оценки уровня развития физических качеств и функциональных возможностей регбистов предусматривает разделение тестов на блочные модули определенной направленности. Различают блок антропометрических, скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей, функциональных возможностей и оценка психомоторики спортсмена.
В каждом блоке предусмотрена батарея тестов. Выбор проб определяется индивидуально исходя из условий, освоенности методики и материальных возможностей школы.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Средства и методы.

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 многолетней тренировки, задач этапов подготовки 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 я 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 трудному». 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 этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи, средства и методы.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактик
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики регби.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

I. Общая психологическая подготовка:

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

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

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

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

При проведении упражнений на развитие данных зри тельных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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

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

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

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спорт-смена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра).

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

Одни регбисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так,

например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому- 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3- минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что- нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, доя смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

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

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

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

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

Интегральная подготовка

Интегральная тренировка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения регби, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;

- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.
2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.
3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Социально - психологические аспекты деятельности тренера.

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам обучающийся как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает обучающегося на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физическая культура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач тренера заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития обучающихся, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта. Психологическая атмосфера этих занятий способствовала бы подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т. д. При этом необходимо акцентировать внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания — основы воспитания. На психическое развитие подрастающего индивида оказывают влияние два основных фактора — созревание и развитие его организма в различные возрастные периоды детства и социальные условия жизни и воспитания, причем с возрастом растущий человек начинает сознательно формировать себя как личность. Развитие оформляется в психологическом возрасте, поэтому возраст образуется не как структура или результат, а как форма, которая может сменяться другой формой и замещаться ею. Освоение возрастного пространства и переход одного возрастного этапа к другому не осуществляется автоматически, а специально организуется.

Принятые в возрастной психологии подходы к периодизации основываются на понимании развития как результата преодоления и разрешения противоречий. Основными закономерностями возрастного развития являются движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека, которые следует учитывать при обучении и воспитании подрастающего поколения.

Большое воспитывающее воздействие на обучающихся оказывает тренер своим личным примером, поведением, внешним обликом, отношением к работе и к людям, а также проявлением высоких моральных качеств — честности, справедливости, принципиальности, настойчивости и вместе с тем терпимости, чуткости и тактичности. Для успешного воспитания обучающихся необходимо хорошо знать их знать, интересоваться не только их спортивными успехами, но и склонностями, увлечениями, бытовыми условиями, поведением дома и в школе и т. п. Необходимо постоянно интересоваться успеваемостью и дисциплиной обучающихся по общеобразовательным дисциплинам, установить личную связь с классными руководителями и родителями обучающихся.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ «Я» обучающегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов, реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью обучающихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, быстроте восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая взаимосвязь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно — в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния подростков.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре и спорту с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей обучающихся. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Специфика продуктивного общения

Развитие продуктивного общения с группой обучающихся необходимо для успешной организации тренировочного процесса. Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми участниками образовательного процесса - залог создания нормального рабочего климата и достижения результата. Чтобы Вы ни делали, как тренер, будь то обучение навыкам, приемам, мотивирование обучающихся, выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях все это достигается через интерактивное (речевое) и не словесное (мимики, жеста, голосовых модуляций, телодвижений и пр.) общение. Чтобы стать хорошим тренером, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности (общения).

Принципы продуктивного общения

1) . Будьте педагогом - энтузиастом.

Поставьте себя перед группой как лидер-энтузиаст. Помните, что Ваш энтузиазм и любовь к регби передаются Вашим ученикам, прививая им радость игры.

2) . Будьте позитивным педагогом.

Ведите интерактивное общение с Вашими обучающимися в позитивной манере, своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизят уровень мотивации, а то и вообще отобьют детям охоту заниматься регби. Поэтому не скупитесь на похвалу

- пускай чаще звучат от Вас слова одобрения поддержки.

3) . Будьте требовательным, уважительным и справедливым.

Четко и ясно объясните обучающимся, что от них требуется. В то же время, Ваши ожидания должны строиться на предыдущем опыте и способностях обучающихся. Не требуйте от них недостижимого результата.

4) . Будьте последовательным во взаимоотношениях с обучающимися.

Контакт со всеми обучающимся должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждого занятия или игры). В противном случае занимающиеся будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет в виду тренер, давая свои наставления. В итоге они потеряют свое уважение к Вам.

5) . Умейте слушать.

Умение слушать это очень важный компонент эффективного контакта с обучающимися. Всегда демонстрируйте готовность выслушать обучающихся, которые хотят поделиться чувствами, заботами и соображениями.

6) . Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок.

Ваш устный контакт с обучающимся должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте свои мысли ясно и лаконично. Исправляя допущенную обучающимся ошибку, вначале скажите ему, что им было сделано хорошо. Тогда обучающийся будет знать, какой элемент упражнения или компонент приема он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав обучающемуся быть терпеливым. Здесь очень важно самомнение обучающегося, как индивидуума, от его способности выполнять тот или иной технический прием, или упражнение. Исходя из этого, чувство собственного достоинства обучающегося не будет задето только из-за того, что он неправильно выполняет упражнение или технический прием.

7) . Поощряйте и объясняйте обучающимся значение вклада каждого в успехах группы или команды.

Все обучающиеся группы — это часть команды и обучающийся обязан, и должен демонстрировать свою веру в способности каждого обучающегося внести свой вклад в создании здоровой атмосферы в команде. Вы и ваши занимающиеся должны ценить друг друга. Тренеру следует всячески поощрять чувство товарищества и взаимной поддержки. Все это путь к созданию здорового коллектива.

8) . Ко всем обучающимся относитесь как к личностям.

Важным качеством тренера является отзывчивость, умение показать обучающимся, что Вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым из них на занятии или игре, приветствуя их - обращайтесь к ним по имени. Постарайтесь вести на каждого обучающегося досье и регулярно обсуждайте с ними вопросы там содержащиеся. Общайтесь с обучающимися так же, как общаетесь со своими детьми.

Несловесное общение

Контакт с обучающимися может быть, как словесным, так и бессловесным. Тренеры передают обучающимся достаточно обширную информацию своими действиями, мимикой, жестами, телодвижением, поведенческими манерами, интонацией голоса.

Как Вы ведете себя перед занятием или игрой? Что Вы делаете во время занятия или игры? Как Вы ведете себя, когда команда выигрывает, или проигрывает?

Несловесное поведение тренера должно всегда совпадать с его словесным поведением. Ваши ученики должны постоянно видеть, что слово у Вас не расходятся с делом во всем.

Например, если Вы требуете от обучающегося пунктуальности при явки на занятия или другие мероприятия, то и Ваше поведение должно отражать это требование.

Все, что Вы сообщаете занимающимся несловесными средствами, имеет такое же серьезное значение, как и то, что Вы сообщаете им голосом. Например, Ваш обучающийся наносит сопернику, во время игры, удар ногой, но штраф за это не получает. Тренер, который устно не выразит порицания за это нарушение, показывает свое молчаливое согласие с неспортивным поведением обучающегося.

В качестве положительного примера несловесной коммуникации (общения) можно привести ситуацию, когда тренер приветствует хороший эпизод в исполнении обучающегося с помощью глаз, улыбки или пожатием руки. В качестве негативного примера можно привести внешний вид разозленного тренера, стоящего широко расставив ноги, сжатыми губами, сузившимися глазами, руки судорожно сцеплены, голова осуждающе покачивается из стороны в сторону.

Главное, всегда помнить о тех сигналах, которые Вы посылаете обучающимся своим поведением, как словесными, так и несловесными средствами.

Часто бывает, что в процессе словесного и несловесного общения передается противоречивая информация. В таких случаях мы склонны верить несловесным проявлениям, прежде всего потому, что понимаем: они являются бессознательными, трудно контролируемыми, следовательно, говорящие об истинных чувствах.

Эффективное использование голоса и жестикуляции

Эффективность Вашего словесного и не словесного общения с обучающимися будет зависеть от того, насколько грамотно Вы используете свой голос, мимику, жесты.

1) . Действенное использование голоса.

Несколько рекомендаций относительно правильного использования голоса:

• говорите ясным языком, поддерживая при этом непрерывный визуальный контакт.

Периодически присматривайтесь к тем, кто стоит (сидит) дальше от Вас. Видите ли.

Вы признаки того, что они хорошо слышат? Если есть сомнения - спросите.

• Голос должен звучать чуть громче Вашего обычного, за исключением тех случаев, когда приходится напрягать голосовые связки для передачи команд на большое расстояние, например, на игровом поле. Некоторые педагоги умеют привлечь сосредоточенное внимание, умышленно понижая голос. Попробуйте!

• Используйте изменение формы слова или интонации для передачи различных состояний (энергичная форма, терпеливая, серьезная, озабоченная).

• На показ или объяснение приема не затрачивайте больше трех минут. Сначала показ - затем объяснение. Во время объяснений говорите языком понятным Вашей аудитории (с учетом возраста, уровня подготовленности). Следите за реакцией: понимают Вас обучающиеся или не понимают.

2) . Действенное использование «языка жеста».

Некоторые предложения по эффективному использованию «языка жеста»:

• передвигайтесь между обучающимися, чтобы они чувствовали, что Вы уделяете время каждому;

• варьируйте расстояние и месторасположение между собой и обучающимися, чтобы таким способом регулировать степень личного контакта. Например, располагаясь совсем близко к ним, чтобы взгляд охватывал всех, Вы тем самым обозначаете Ваше желание непосредственного интерактивного общения;

• соблюдайте постоянный визуальный контакт со всеми обучающимися. Это не только успокаивает обучающихся, но и Вас снабжает ценной информацией: кто и как Вас слушает и понимает;

• рукопожатие или легкое похлопывание по плечу, спине, твердое пожатие предплечья - все это сильнодействующие средства передачи Вашего участия и поддержки. Но здесь следует помнить, что если потрепать обучающегося по голове, то это может напомнить ему родительские ласки раннего детства и когда такой прием применяется к обучающемуся, то этот примененный прием может быть воспринят так, как будто это нечто умаляющее и унизительное;

• старайтесь всегда располагаться лицом к обучающимся, располагаясь спиной к ним, Вы теряете визуальный контакт, столь ценный инструмент несловесной коммуникации, в тоже время такое расположение тренера может быть воспринято знаком неуважения к ним.

Внимание!!! Не забывайте...

О том значении, которое имеют Ваши жесты, мимика, движение руками, ногами, выражения глаз при общении с занимающимися.

3) . Как привлечь внимание.

Для привлечения внимания обучающихся к тому, что Вы делаете в данный момент, можно пользоваться следующими приемами:

- установите постоянное место сбора-построения перед началом каждого занятия;
- применяйте сигнал (свисток, поднятая рука, и др.), чтобы показать, что Вы требуете внимания.

Если используете свисток, то свистите в меру громко и в меру продолжительно, для привлечения начального внимания. После этого соберите обучающихся, дайте команду на построение (или соберите в группу), внимательно осмотрите всех, если один или несколько обучающихся не слушают Вас, то взгляните прямо на них и попросите внимания, называя их по именам.

Если Вы видите, что теряете внимание обучающихся, то задайте себе следующие вопросы: достаточно ли ясно и точно Я выражаю свои мысли?

- все ли хорошо видят и слышат меня?
- не слишком ли Я много времени затратил на показ и пояснение?

Если ответы отрицательные необходимо перестроиться.

Внимательное выслушивание

Сам процесс выслушивания инициируется тренером. Что можно показать с помощью мимики, жеста, молчаливого выслушивания, пока обучающийся говорит? При этом нельзя недооценивать, «глаз» в «глаз», контакта с обучающимся. Эти действия показывают обучающемуся, что Вы, как тренер готовы его слушать.

1) . Перифраз.

Повторите своими словами, что именно, по-вашему, сказал обучающийся, чтобы убедиться в том, что Вы поняли, что он имел в виду. Перифраз дает возможность понять сказанное во всей полноте. Перифраз также дает обучающемуся возможность, по принципу обратной связи, убедиться в том, что тренер правильно воспринял его информацию. Тогда обучающийся сможет разрешить любое возможное недоразумение.

2) . Мостик.

Можно показать, что Вы слушаете и слышите, что говорит обучающийся с помощью слов- «мостиков», таких как: понял, да, конечно, безусловно, и т.д.

3) . Повтор.

Повторите последнюю фразу или несколько слов, только что сказанных обучающимися. И только.

4) . Предложите пояснить сказанное.

Попросите обучающегося пояснить подробнее, что он только что произнес. Для этого поставьте под вопрос сделанное обучающемуся замечание, реплику, которые Вы не поняли. Предложив обучающемуся, пояснить сказанное, тем самым Вы демонстрируете своё уважение к нему.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно- спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

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

осуществляющих воспитательные функции В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

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

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

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

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

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

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

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает

в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

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

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

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных дня умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному' развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель тренировочного и медико-биологического контроля – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Углубленные медицинские обследования в учреждении проводятся: предварительно - при поступлении в учреждение и периодические (этапный контроль) – один - два раза в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (регби); выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям регби и необходимости коррекции тренировочной и соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской и физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающегося решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам. Выносятся следующие заключения: «соответствует», «не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейшего наблюдения», «соответствует уровню функционального состояния организма модельному на данном этапе подготовки», а так же соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем тренировочных и медицинских наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявления начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещении для тренировок, спортивной одежды, обуви); соответствие методике занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировочного занятия или соревнования.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Этапный контроль

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХОграфия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Оперативный контроль, медицинские наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболевания, перенапряжения. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий и гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследования условий тренировок и оценка методик занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: тренировочные, медико-биологические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное применение тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие ***произвольное***. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие ***мотивированное.*** Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрывание того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»);
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

- Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.
- Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.
- Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.
- Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

- Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов;
- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в регби.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, к своей спортивной школе по мини-регби и регби. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия но начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-регби.
4. Проведение соревнований но мини-регби и регби в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности деятельности МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы рекомендуются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в футболе.

б) на тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы устанавливает следующие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на тренировочном этапе:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Выполнение **зачетных требований** дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2

Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренерский совет МБУ ДО ДЮСШ №8 г.Пензы, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Для оценки уровня подготовленности спортсменов члены тренерского совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей спортсмена. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. В группах тренировочного этапа проводят экспертную оценку по следующим показателям: техника игровых действий, тактика атакующих и оборонительных действий, физические качества, психические качества. Оценивание осуществляют в соответствии с метрологическими правилами.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 5-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к регби.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,6 сек)	Бег 30 м (не более 6 сек)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)

Выносливость	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Тройной прыжок (не менее 420 см)	Тройной прыжок (не менее 400 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

«Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Тесты по скоростно-силовой подготовке.

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

Тесты по скоростной подготовке.

1. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
2. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с высокого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

Тесты по силовой подготовке.

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

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось 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 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	**Наименование оборудования**	**Единица измерения**	**Количество**
1	Ворота	штук	2
2	Конусы разметочные		20
3	Мешок регби для захвата		2
4	Мяч для регби		20
5	Мяч набивной		10
6	Насос для мячей		2
7	Щит для захвата		10

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. … канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. … д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1.Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: http://www.minsport.gov.ru/

2.Официальный сайт ФРР (Федерация регби России) /Электронный ресурс/. URL: http://www.rugby.ru

3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

Тематическое планирование по группам (Приложение 1)

Тематическое планирование программы для ГНП-1

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби.	***Основные содержательные линии.*** Регбийные команды в России.	***Рассказывать*** о ведущих командах России.
Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.	***Основные содержательные линии.*** Знание правил игры.	***Рассказывать*** и ***понимать*** упрощенные правила игры.
Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа в построении коридора.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	***Основные содержательные линии.*** Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	***Перечислять*** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, ***руководствоваться*** этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время физическими упражнениями. ***Выявлять*** факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой».	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых	***Описывать*** индивидуальной технику ударов ногой по мячу. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с

	шагов (элементов).	выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом». - в защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры тег-регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность,

		взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами,	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в

	спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы ГНП-2

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о регби		
Теоретическая подготовка: *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.	***Основные содержательные линии.*** Строение организма человека, влияние физической нагрузки на состояние организма.	***Рассказывать и понимать*** строение организма человека. ***Определять*** оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.
Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	***Основные содержательные линии.*** Использование тренажерных устройств для обучения техники игры в регби.	***Рассказывать, понимать, применять*** тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
Правила игры в регби. История возникновения регби. Развитие регби в России.	***Основные содержательные линии.*** Основоположник развития регби в мире В. Эллис, его роль и вклад в развитие различных видов регби.	***Рассказывать*** об истории развития регби в мире и России. ***Называть*** и ***отличать*** разновидности регби.
Теория регби. Принципы формирования защиты: формирование	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков в линии защите, функции игроков при

линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка.	площадке, выполнять функцию игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке.	движении линии защиты.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	***Основные содержательные линии.*** Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	***Перечислять*** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, ***руководствоваться*** этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время физическими упражнениями. ***Выявлять*** факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: входить в «контакт», играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа)	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий в произвольной схватке, коридоре, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения контакта и игры в произвольной схватке. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: в нападении: кресты, забегания; в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».		
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры тач-регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.

Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями.

	правилам.	***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы для ГНП-3

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о регби		
Теоретическая подготовка: *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.	***Основные содержательные линии.*** Влияние физической нагрузки на состояние организма.	***Рассказывать и понимать*** воздействие физической нагрузки на организма человека. ***Определять*** оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.
Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби.	***Основные содержательные линии.*** Использование тренажерных устройств в повышении эффективности обучения.	***Рассказывать, понимать, применять*** тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
Правила игры в регби. Международные юношеские соревнования по регби. Международные соревнования по регби.	***Основные содержательные линии.*** Квалификация юношеских соревнований по регби.	***Рассказывать*** о юношеских соревнованиях по регби. Международных соревнованиях по регби. ***Называть*** и ***отличать*** соревнования по регби.
Теория регби. Взаимодействие игроков задней линии № 11,14,15. Расположение игроков при 22-х метровом ударе.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие. Функции игроков при 22-х метровом ударе.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков задней линии при атаке и защите, игроков при выполнении 22-х метровом ударе.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: выполнять «длинную» передачу мяча, пас	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения разновидностей паса. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений.

«торпедой», пас с земли, пас в «падении», пас «торпедой» одной рукой.	технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: в нападении: смещения в исполнении трех; в защите: формировать линию защиты при «раке» и «моле».	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении

	пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.

	занятий спортивными играми.	
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы для УТГ-1

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных: занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.	***Основные содержательные линии.*** Цель личной гигиены, предупреждения травматизма, оказания доврачебной помощи, закаливание организма, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и отдыха, дневник самоконтроля, основы спортивного массажа.	***Вести*** дневник самоконтроля. ***Соблюдать*** режим труда и отдыха, гигиены. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного: процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.		
Оборудование и инвентарь. Технические средства, применяемые при обучении игре.	***Основные содержательные линии.*** Использование технических средств в повышении эффективности обучения игре.	***Рассказывать, понимать, применять*** технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
Правила игры в регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом.	***Основные содержательные линии.*** Известные клубы по регби в России и за рубежом.	***Рассказывать*** об известных командах по регби. ***Называть*** и ***отличать*** команды в России и за рубежом.
Теория регби. Расположение игроков при защите от назначаемой» схватки» в центре поля, вблизи от правой боковой линии, вблизи от левой боковой линии. Расположение игроков в коридоре при своем вбрасывании, при чужом вбрасывании. Вблизи зачетного поля соперника, своего зачетного поля, в центре поля.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: выполнять удары ногой с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов

		(элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: перегруппировываться в защите.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: Уметь выполнять пять-шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.

		Использовать игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами,	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в

	спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы УТГ-2

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.	***Основные содержательные линии.*** Цель нагрузки и отдыха, характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические	***Основные содержательные линии.*** Использование технических средств в повышении эффективности обучения игре.	***Рассказывать, понимать, применять*** технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).

средства, применяемые при обучении игре.		
Правила игры в регби. Судейская терминология. Правила игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Судейские жесты, правила игры.	***Рассказывать*** о правилах игры в регби. ***Называть*** и ***отличать*** жесты судей.
Теория регби. Расположение игроков и принципы защиты и нападения от «коридора», «схватки», «рака», «мола».	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: дроб-гол «удар с полулета», удар по воротам с земли.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять пять-шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.	защите.	
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность,

		взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство.

	правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы УТГ-3

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Объем тренировочной нагрузки, интенсивность тренировочной нагрузки.	***Основные содержательные линии.*** Планировать и контролировать занятия с учетом объема и интенсивности нагрузки.	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
Правила игры в регби. Крупные международные соревнования по регби, «Кубок Мира», «Кубок Четырех наций», «Кубок шести наций», «Супер регби».	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться в крупных международных соревнованиях.	***Рассказывать*** о крупных международных соревнованиях. ***Называть*** и ***отличать*** классификацию соревнований.
Теория регби. Принципы регби: продвижение вперед, непрерывность, давление на соперника.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные	***Основные содержательные линии.***	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения ударов ногой

технические действия: - в совершенстве владеть индивидуальными техническими приемами игры: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку», входить в «контакт», выполнять боковой, задний и передний захват, играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа).	Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	по мячу, действий без мяча. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.		
Физическое совершенствование		
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной	***Основные содержательные линии.*** Правила техники	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.

направленности: Требования безопасности.	безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30м и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основы содержательной линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол).	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении;	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры.

	передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы УТГ-4

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Методы и средства воспитания физических качеств.	***Основные содержательные линии.*** Цель тренировочных и соревновательных нагрузок, восстановительные мероприятия.	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
Правила игры в регби. Характеристика сильнейших команд по регби в мире.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться в крупных международных соревнованиях.	***Рассказывать*** о крупных международных соревнованиях. ***Называть*** и ***отличать*** классификацию соревнований.
Теория регби. Линия преимущества, линия защиты, линия столкновения.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: Выполнять передачу мяча обычную и «торпедой» прием передачи мяча, ловлю мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения техники ловли и передачи мяча, действий без мяча. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов

игрока по земле.		(элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно –	***Основные содержательные***	***Соблюдать*** правила техники

оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби.	безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий

	короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	физической культурой.
Требования безопасности.	***Основы содержательной линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол).	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы УТГ-5

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. Индивидуальный план тренировки. Изучение опыта команд высших	***Основные содержательные линии.*** Составление индивидуального плана занятия с учетом	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.

разрядов.	особенностей занимающихся.	
Правила игры в регби. Судейская терминология. Правила игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Судейские жесты, правила игры.	***Рассказывать*** о правилах игры в регби. ***Называть*** и ***отличать*** жесты судей.
Теория регби. Стратегия игры.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите. Строить тактику игры от условий игры.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: Бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой», с низкой траекторией полета мяча «по земле», выполнять короткие перекидки мяча, дроб-гол, «удар с полулета», удар по воротам с земли.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения различных ударов ногой по мячу. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и

коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.	действий в нападении и защите.	нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: регби Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила по технике безопасности во время занятий регби	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий регби.
Владеть навыками игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно

		относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основы содержательной линии.*** Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол).	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами,	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в

	спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Приложение №2

Средства развития ловкости:

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

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча правому «крайнему» который выполнял передачу. То же самое с левым «крайним».

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 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», «Вороны, вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами» и другие.

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, 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).

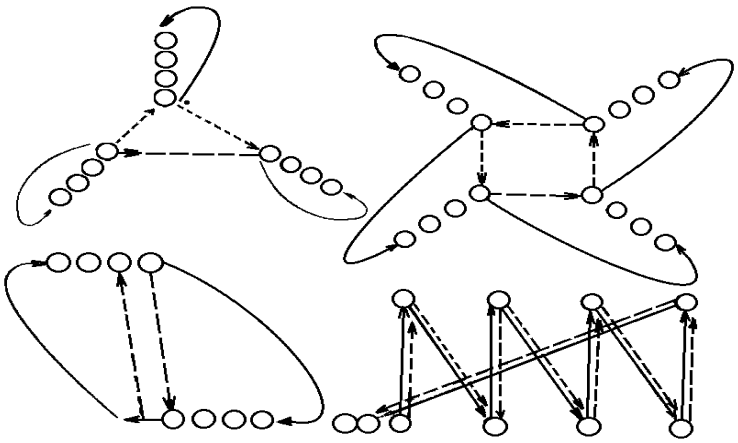

Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом

3. Шести минутный бег.

4. Двенадцати минутный бег.

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

6. Учебные игры с большей продолжительностью.

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

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.

Средства развития быстроты.

1. Бег наперегонки (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. Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.

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