

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Новгородский химико-индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГА ПОУ «Новгородский
химико-индустриальный техникум»
Д.А. Баженов



Программа дополнительного образования спортивной секции «Регби»

Подготовил:
преподаватель
физического
воспитания
Мощенко Д.В.

Великий Новгород

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Программный материал**
- 3. Тематический план занятий секционной группы**
- 4. Список используемой литературы**

1. Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание учащихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых быстро развиваемых игр, получивших широкое распространение, является регби.

Регби является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

Данная программа рассчитана на студентов 16-20 лет и предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение студентами контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Особенность программы в том, что все занимающиеся в секции не делятся в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства на учебные группы, а составляют костяк сборной команды техникума и игроков кандидатов на попадание в сборную команду. Основной набор в группу проходит в сентябре, но и в течение учебного года происходит доукомплектация группы занимающихся. В соответствии с этим, в учебно-тренировочном процессе имеет место дифференцированное обучение и деление учащихся на группы, выполняющие различные задания по уровню подготовленности в каждом конкретном занятии. Основной акцент учебно-тренировочной работы делается на интегральной подготовке, в которой упражнения по совершенствованию техники выполнения сочетаются с групповыми тактическими взаимодействиями.

Принципы набора в секционную группу:

- добровольность;
- заинтересованность;
- желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры;
- наличие медицинского допуска к занятиям.

Задачи работы секции

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду техникума;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта

в свободное время;

развивающие

-повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Программа рассчитана на 3 года в объёме 456 часов (152 часа на каждый год)

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования техникума, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: 38 учебных недель, 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Программный материал

Теоретическая подготовка

- история развития регби
- влияние физических упражнений на организм занимающегося
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи
- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, челночный бег, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега, выпрыгивания.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Специальная физическая подготовка.

Главная задача СФП - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

- бег с остановками и изменением направления,
- челночный бег,
- приседания, выпрыгивания вверх из приседа,
- кувырки прямо и кувырки в сторону с ускорением,
- упражнения с набивными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера,
- игра регбийным мячом в футбол,
- игры и эстафеты.

Техническая подготовка

- Техника паса двумя и одной рукой (бег, стоя, во время захвата),
- Техника ловли мяча,
- Техника захвата (передний захват, боковой захват, задний захват, подавляющий захват),
- Техника падения и сохранения мяча (при переднем, боковом и заднем захватах),
- Техника удара мяча с рук, с земли, с отскока,
- Техника вброса мяча в коридор,
- Техника выполнения элемента «лифт»,

- Техника входа в схватку (во время игры вперед или паса вперед),
- Техника выполнения элемента «рак»
- Техника выполнения элемента «мол»
- Техника ввода и вывода мяча в схватке,
- Техника выполнения «ручки» и «контакта».

Тактическая подготовка

- индивидуальные тактические действия при отрыве от схватки,
- переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- групповые действия в защите внутри линии и между линиями.
- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам
- обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа в команде
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперники внешние условия).
- взаимодействия нападающего и пасующего
- командные действия в нападении
- командные действия в защите

Контрольные игры и судейская практика.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей судьи в поле и помощника судьи.

Контрольные испытания

Физическая подготовленность

№ п/п	возраст	16 лет			17 лет			18 лет и старше		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
	оценка									
1	Бег 30 м. с высокого старта., с	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2	4,4	4,2	4,0
2	Бег 6x5 м., с	9,6	9,4	9,2	9,4	9,2	9,0	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места., см	210	225	245	220	235	255	230	245	265
4	Бег 3000 м.	12,30	12,15	12,00	12,15	12,00	11,45	12,00	11,45	11,30
5	Приседание со штангой, кг.	70	75	80	75	80	85	80	85	90
6	Становая сила, кг	75	80	85	85	90	95	95	100	105

Техническая подготовленность

оценивается:

- точность паса
- дальность паса
- ловля мяча
- удар ногой на дальность и точность
- выполнение переднего, бокового и заднего захвата.

Методическое обеспечение:

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение соревнований, собственно игровая и соревновательная деятельность, самостоятельный и групповой просмотр регбийных матчей и отдельных игровых моментов с использованием компьютерных технологий.

3. Тематический план занятий секционной группы

№ п/п	наименование тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	22	22	22
3	Техническая подготовка	48	48	48
4	Тактическая подготовка	30	30	30
5	Соревнования и матчевые (товарищеские) встречи	не менее 40 часов	не менее 40 часов	не менее 40 часов
6	Контрольные испытания	6	6	6
7	Судейская практика	не менее 4 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов
8	Итого	152	152	152

Всего: 456 часов

4.Список использованной литературы:

1. Агреби Б. Структура и содержание многолетней физической подготовки андболистов республики Тунис: Автореф. дис. .д-ра пед. наук / РГАФК. М., 1997.

2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх

3. Автореф. дис. . д-ра .пед. наук.- М.,1992. 41 с. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985.