

Онлайн-курс для тренеров по регби  
по подготовке к **«Лицензии С»**



# Развитие ключевых навыков в определенных возрастных группах

*Материал подготовлен для преподавателей физической культуры  
и тренеров по регби*

Академия регби «Центр»  
Москва 2020

## Возраст 6-9 лет

---

**Цели:** Развитие навыков

**Навык:**

- **Обращение с мячом**

- передачи мяча во всех направлениях

- **Ловля мяча**

- ловля низких мячей
- ловля высоких мячей
- ловля мячей над головой
- ловля мяча в прыжке

**Навыки игры в атаке:**

- Уклонения от защитников

**Навыки игры в защите:**

- Правильный вход в контакт с соперником
- Правильный захват
- Правильное падение на землю

**Командная работа:**

- Как атаковать и защищаться в команде
- Развитие коммуникационных навыков

Поддерживать движение на тренировке.  
Взаимодействие всех занимающихся.  
Удовольствие.

# Возраст 9-12

---

## Обращение с мячом

- **Передачи:**
  - перекрестные
  - подбросы
  - вкладывания
- **Ловля мяча:**
  - ловля низких мячей
  - ловля высоких мячей
  - ловля мячей над головой
  - ловля мяча в прыжке

## Быть способным поддержать партнера после передачи мяча

### Навыки игры в атаке:

- Уметь уклоняться от защиты
- Реагировать на перемещение других игроков, уметь распознавать и атаковать пространство

### Контакты:

- Уметь сохранять правильную (сильную) позицию перед контактом, во время и после контакта
- Работа ногами/ способность устоять на ногах во время контакта
- Уметь презентовать мяч после контакта
- Уметь принимать решения перед, во время и после контакта
- Выигрывать мяч на земле/ быстро возвращаться на ноги

### Навыки игры в защите:

- Захваты индивидуальные — передние, боковые, уступающие
- Движение вперед в защите
- Умение защищаться в команде



## **Командная работа:**

- Работа в команде, уметь атаковать пространство
- Двигаться вперед как в атаке, так и в защите
- Уметь разговаривать с партнерами в атаке и в защите

## **Последовательно овладевать навыками:**

- Сохранение мяча в игре (оставлять мяч в открытой игре)
- Правило контакта (избежать защитника (обыграть))
- Быть захваченным сбоку (уходить от прямого захвата)
- Иметь возможность избавиться от мяча перед, во время и после контакта
- Создать рак
- В крайнем случае — уметь создать мол

## **Удары:**

- Удары с земли
- Дроп-гол
- Свеча
- Удар на ход

## **Начальные навыки схватки:**

- Умение сохранять правильную позицию (все игроки)
- Умение выполнять вход по команде — crouch, bind, set (все игроки)

## **Начальные навыки коридора:**

- Умение перехитрить соперника в коридоре (все игроки)
- Способность точно бросить на прыгающего (все игроки)

**Обучение игре в лифте будет в следующих возрастных группах**

# Выход в большую игру 13-16 лет

---

Тестирование на владение основными навыками игры в регби — **знание правил игры в регби**

## Обращение с мячом

### Передачи:

- перекрестные
- подбросы
- вкладывания
- прием и передача мяча после физической нагрузки (тренировка сохранности навыка при физическом утомлении)\*

\* *Выполнять технические действия после нагрузочных упражнений, вызывающих утомление нервной системы*

### Удары

- Удары с земли
- Дроп-гол
- Свеча
- Удар на ход

### Последовательно овладевать навыками:

- Сохранение мяча в игре
- Уметь обыграть защитника
- Быть захваченным сбоку
- Иметь возможность избавиться от мяча перед, во время и после контакта
- Создать рак
- В крайнем случае — уметь создать мол

### Командная работа:

- Работа в команде, уметь атаковать пространство
- Двигаться вперед как в атаке, так и в защите
- Уметь разговаривать с партнерами в атаке и в защите

## **Навыки игры в защите:**

- Захваты индивидуальные — передние, боковые, уступающие
- Движение вперед в защите
- Умение защищаться в команде

## **Контакты:**

- Уметь сохранять правильную (сильную) позицию перед контактом, в течение и после контакта
- Работа ногами/ способность устоять на ногах во время контакта
- Уметь презентовать мяч после контакта
- Уметь принимать решения перед, во время и после контакта
- Выигрывать мяч на земле/ быстро возвращаться на ноги

## **Навыки игры в атаке:**

- Уметь уклоняться от защиты
- Реагировать на перемещение других игроков, уметь распознавать и атаковать пространство
- Упражнения на быстрое принятие решений

## **Понимание всех игроков, как играть в: раке, моле, коридоре и т.д.**

- Оценка технических навыков предполагаемых хукеров (ввод мяча в коридор, отыгрыш мяча в назначаемой схватке)
- Оценка технического навыка 9 и 10 номеров



# Развитие физических качеств

---

## **С 13 лет целенаправленно начать овладение навыками работы с отягощениями**

- освоение корректной техники

Предоставить качественные инструкции и контроль на тренировочном занятии.

Быть уверенным в безопасности помещения для занятий физическими упражнениями.

Начинать тренировку с динамической разминки (5–10 минут).

## **Начинать всегда с незначительной нагрузки и акцентировать внимание на корректной технике выполнения упражнений.**

Выполнять от 1–3 подходов по 6–15 повторений на верхнюю и нижнюю части тела.

Акцентировать внимание на симметричном развитии мышц и адекватном развитии мышц вокруг суставов.

При выполнении скоростно-силовых упражнений придерживаться 1–3 подходов по 3–6 повторений.

Применять в заминке элементы статической растяжки.

Последовательно увеличивать тренировочную нагрузку на 5–10% для увеличения силовых показателей.

Проводить силовые тренировки 2–3 раза в неделю (не ранее, чем через 48 часов после предыдущей тренировки).

Использовать личные дневники тренировок для отслеживания результатов.

# Физиология развития детского организма (кратко) 8-11 лет

Дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический (игровой; эстафеты) характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость.

Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения.

В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов.

Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах.

**Развитие ловкости:** Эстафеты с преодолением препятствий, игры с мячом, спортивными снарядами.

## Развитие

- гибкости
- быстроты (с 7–9 лет)
- равновесия
- выносливости (7–8 лет)

## Применение тренировочных методов:

- Наглядный метод как основной
- Словесный метод
- Игровой метод



# Физиология развития детского организма (кратко) 11-15 лет

В 5–6-х классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений.

Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях.

## Развитие

- выносливости
- силы (с 13–14 лет)
- статической выносливости (с 13–15 лет)

## Использование методов:

- Словесный/наглядный
- Строго регламентированных упражнений
- Игровой
- Соревновательный

Дополнительно с 13–14 лет: формирование двигательного навыка в работе со спортивными снарядами в тренажерном зале (гриф, гантели, блины и т. д.).

# Рекомендованный формат проведения тренировки

**Постановка задачи на тренировку выбирается из перечня целей, предложенных выше.**

## Формат занятия

Разминка продолжительностью 5–20 минут

Основная часть продолжительностью 45–55 минут

Заминка продолжительностью 5–10 минут

Общее время тренировки — 65–85 минут

## Разминка:

- Аэробная 7–10 минут (например, бег трусцой с элементами упражнений на внимательность (изменение направления бега по сигналу, равномерные упражнения с мячом и т.д.))
- Активная разминка (беговые упражнения) — 5 минут (упражнения на увеличение подвижности в суставах, динамическая растяжка мышц)
- Упражнения на внимательность — 3 минуты
- Упражнения на работу с мячом — 3 минуты

## Основная часть (45–55 минут):

- Обучение технико-тактическому навыку (строго регламентированные упражнения с показом и объяснением) — 30–35 минут
- Закрепление навыка (выполнение движений в усложненной ситуации) — 5–10 минут (например, обучение передаче мяча партнеру без оппозиции, передаче мяча с оппозицией)
- Развитие физических качеств — 10–15 минут (приседания, выпады, медвежья ходьба, «тачка», гусиная ходьба)
- Подвижные игры — 5–10 минут:
  - игры с различными условиями (большое поле, мало игроков, маленькое поле много игроков, «квадраты» и так далее),
  - игры подбираются также согласно подготовительному периоду.

## Заключительная часть (5–10 минут):

- Заминка (легкая пробежка, растяжка)
- Подведение итогов тренировки