**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра «Гимнастика и спортивные игры»**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**Специфика подготовки спортивных резервов в регби**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление подготовки:** | **44.03.01 Педагогическое образование** |
| **Профиль подготовки:** | **Физкультурное образование** |

**Выполнил студент: Стародубова А.С.**

**Группа: 16ЗСПО52**

**Преподаватель: Нестеровский Д.И.**

**Пенза, 2020г.**

Содержание

**ВВЕДЕНИЕ**3

**ГЛАВА 1. Общее о физической подготовке в регби4**

**ГЛАВА 2. Роль тренера.** 6

**ГЛАВА 3. Принципы тренировки7**

**3.1. 3.1.Физическая подготовка** 10

**3.2. Специальная физическая подготовка** 16

**3.3. Техническая подготовка** 21

**3.4. Тактическая подготовка** 29

**3.5.Знание правил игры** 31

**3.6.Психологическая подготовка…………………………………………**32

**3.7.Построение и планирование тренировочного процесса**33

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ38**

**Список литературы**39

# ВВЕДЕНИЕ.

Регби – контактный командный вид спорта, получил свое рождение в Англии во второй половине 19 века. И сейчас эта игра интересна и привлекает на стадионы тысячи игроков и зрителей. Регби – это уникальный вид спорта. Он предлагает большой выбор индивидуальных и командных возможностей. Регби контактный вид спорта и требует от игроков проявления силы и воли. Эта игра настолько универсальна, что любой спортсмен может заниматься этим видом спорта. И нет никаких ограничений для физических и психических данных. Удачное выступление сборной России и ее попадание на Кубок Мира по регби дало сильный толчок развития регби в нашей стране. Во многих регионах страны стали появляться любительские команды. И перед ними образовалась проблема подготовки игроков.

Есть общие принципы подготовки регбистов, но также есть и ряд особенностей. Они связанны со спецификой тренировок, возрастом игроков, их физическими качествами. Также многое зависит и от условий, в которых тренируются спортсмены. Только понимание этих нюансов даст хороший результат в создании регбийной команды.

Тренировки регбистов разрабатываются, чтобы подготовить спортсменов к игре физически, технически и морально. Также регулярные плановые занятия игрокам в регби нужны для предотвращения травм и заболеваний.

Не освоив тактическое мышление и технику владения мячом, игроки стремятся скорее выбить [мяч](http://rugger.info/rugbyhub/game/ball) подальше от своих ворот, и, не могут быстро сориентироваться и сводят весь матч к свалке. Регулярные тренировки быстро дают результат - игроки обретают мастерство и класс, а зрители получают массу удовольствия от этой прекрасной игры.

# ГЛАВА 1.

# Общее о физической подготовке в регби.

Важным отличие регби от других видов спорта является тренировочный процесс, направленный на поддержание физической формы. При этом к игроку применяются высокие требования его физического состояния. Этим объясняется, что при подготовке развивают практически все физические качества.

В регби часто подменяют хорошую технику грубостью. Однако в профессиональном регби это явление достаточно редкое. Поддержания спортсменов в хорошей спортивной форме достигается с помощью интенсивной тренировки с использованием упражнений из следующих видов спорта.

**Легкая атлетика.**Она развивает скоростные качества, взрывную силу, выносливость. Без этих способностей игроку будет очень тяжело на поле.

**Баскетбол**. Этот вид спорта с регби очень похож друг на друга и это объясняется тем, что баскетбол возник именно из регби. В них обоих идет развитие, как ловкости, так и верткости. Хороший результат полностью зависит от точных передач, ловли и владения мячом. Но в регби имеется ряд сложностей, которые отсутствуют в баскетболе. Ловля снаряда со всевозможных и достаточно неудобных позиций. При этом сам снаряд, так называемая "дыня", имеет специфическую форму и при полете постоянно меняет направление.

**Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг**. Тренировка с "железом" развивает силовые показатели. Но тут есть большая сложность: при упоре на силу падает скорость. Тут нужна именно взрывная сила, в связи с этим выстраивается тренировочный процесс. И здесь главная сложность – надо найти золотую середину. В зависимости от позиции игрока эта середина разная. Например, форвардам нужна более серьезная силовая подготовка, а у игроков веера на первом месте стоит скоростной тренинг. Но силовая подготовка обязательна для всех позиций.

**Борьба, бокс и другие единоборства.** Эти виды спорта развивают умение работать с противником в моле, раке, захватах. Борьба развивает цепкость (схватить и не отпустить), гибкость и ловкость (схватка за мяч на земле). И конечно единоборства совершенствуют морально-волевые качества спортсмена. Притупляет боязнь прямого контакта и появляется стремление выйти из каждой схватки победителем.

**Плавание, гребля, велоспорт**. Всё это нужно для общего физического развития. Тут спортсмен получит комплексную нагрузку, особенно это касается плавания. Такие виды подготовки великолепно подходят для межсезонья и сохранения формы.

**Пляжное регби.** Один из подвида регби, который увеличивает, казалось бы, стандартную нагрузку спортсмена. Ведь бегать, уворачиваться на песке гораздо тяжелее. Если у вас есть возможность проводить упражнения на песке, Вам крупно повезло, и обязательно включите этот вид в тренировочный план.

И конечно не забываем про «голову». Развитие интеллектуальных качеств и изучение стратегий, тоже сильно влияют на результат.

**ГЛАВА 2.**

**Роль тренера.**

Тренер важная составляющая регбийной команды. Тренер должен быть заинтересован в прогрессе команды, развитии взаимоотношения, как своего с командой, так и игроков друг с другом. Он должен своим подопечным поставить цель, и они вместе должны ее достигать. Делаю упор именно на слове «вместе». По отдельности никак не получиться. Мы можем наблюдать это при «сливании» тренеров в профессиональных клубах.

Таким образом, тренер команды должен выполнять следующие задачи:

- обучение техническим приемам;

- физическая подготовка;

- разъяснение правил игры;

- тактика;

- поддержка позитивного климата в команде;

- планировка и управление тренировочного процесса.

Тренер, который не редко и сам выходит на поле в качестве игрока, так же исполняет педагогические и организаторские функции. Главное для тренера - авторитет. Игроки должны доверять ему. Если в детском спорте авторитет строится на возрасте, то с взрослыми командами сложнее – тут важны личностные качества. Тренер должен быть требовательным и в меру жестким. Иногда возникают отношения между тренером и игроками «на равных». Это не возбраняется, но на тренировке подопечные должны понимать кто здесь главный.

**ГЛАВА 3.**

**Принципы тренировки.**

Как и в других видах спорта, тренировочный процесс должен строиться на основе общих принципов физического воспитания и специфических принципах. Эти принципы помогают тренеру готовить, внедрять и оценить тренировочную программу. Существует множество принципов тренировки.

К ключевым принципам с точки зрения подготовки регбистов относят:

- принцип адаптации;

- принцип индивидуальности;

- принцип специализации;

- принцип отдыха и восстановления;

- принцип вариативности;

- принцип обратимости;

- принцип единства общей и специальной физической подготовки,

- принцип всеобщности.

Наиболее важные из них это принципы адаптации и перегрузки. Суть заключается в том, что организм постепенно привыкает к физическим нагрузкам, и для прогресса нужно постоянно повышать нагрузку. Если не принимать этот принцип развитие силовых показателей спортсмена остановиться. Однако увеличение нагрузки должно быть плавное, без скачков. Организм может не восстановиться после сверх нагрузок и начнется регресс.

Принцип обратимости. Если не заниматься постоянно, то организм вернется к первоначальному уровню физической подготовки, и достигнутый прогресс будет потерян. Отсутствие тренировок влечет к ухудшению физической и технической подготовки.

Принцип всеобщности тренер применяет на начальных уровнях подготовки команды. На начальном этапе общая физическая подготовка даст одинаковый позитивный эффект на всех игроков команды. Однако по мере развития игроков этот принцип отходит на второй план.

Принцип единства общей и специальной физической подготовки, является логическим продолжением, принципа всеобщности. Когда одинаковая тренировочная программа становится не столь эффективной, необходимо добавлять специальную физическую подготовку, которая дает дальнейший профессиональный рост игроков. Общая физическая подготовка идет «рука в руку» со специальной на всем протяжении многолетней тренировки.

Принцип специализации заключается в том, что любой тренировочный процесс должен строиться в соответствии с поставленными целями. Программа тренировок должна отвечать требованиям на конкретные матчи. Упражнения должны подбираться для игроков в зависимости от их позиций и задач, которые они выполняют на поле.

Принцип индивидуальности. Каждый игрок особенный. Поэтому распределение нагрузок на тренировках должно основываться на каждом конкретном человеке. Тренеру не всегда легко тренировать каждого игрока персонально. Однако для решения этой проблемы, лучше разбить команды на группы по уровню их физической подготовки, по позициям, занимаемым на поле.

Принцип восстановления. Часто к нему относятся халатно. А зря. Усталость – это естественная реакция организма на нагрузку. При правильном распределении тренировок и отдыха, спортсмены смогут успешно восстанавливаться. Этот принцип тесно связан с принципом волнообразности физических нагрузок, который предполагает чередование периодов тренировки и отдыха.

Принцип вариативности. Однообразный и монотонный тренировочный процесс приводит к состоянию перетренированности или отсутствия прогресса. В тренировках нужно разнообразие. Меняться при этом должен не только характер упражнений, но и уровень нагрузки.

Применение принципов тренировки влияют на физическую готовность игроков, спортсмены легче переносят нагрузки, лучше восстанавливаются, быстрее прогрессируют. Это влечет к позитивному климату в команде и приводит к более высоким индивидуальным и командным результатам.

**3.1.Физическая подготовка.**

Регби – атлетическая игра и требует от игроков высокого физического развития. Хорошая физическая готовность игроков – это ключ к успеху. Многие матчи выигрываются именно в последние минуты игры, когда усталость накапливается и основное место занимает готовность игроков к работе в состоянии утомления. Игровая выносливость – самое главное требование к каждому игроку. Если игрок обладает хорошей выносливостью, он сможет бороться за мяч и бросаться в атаку в течение всего матча. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, который обеспечивает развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

**Общая физическая подготовка.**

ОФП занимает важное место в развитии регбиста. Зачастую во время командной тренировки общая физическая подготовка сводится к разминке, а развитием силы, общей выносливости и других важных качеств, которые зависят от его позиции на поле, игрок занимается в индивидуальном порядке.

На практике ОФП состоит из двух элементов:

- общеразвивающие упражнения

- упражнения для общей физической подготовки.

К комплексу общеразвивающих упражнений можно отнести ежедневную зарядку, а также разминку перед тренировками.

**Разминка.**

Тренеру очень важно объяснить игрокам о важности правильной разминки. Уделяя мало время для разминки, спортсмены рискуют получить травмы во время выполнения более интенсивной работы. Разминка должна включать в себя гимнастические упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, а также упражнения с небольшим весом для развития силы. Они способствует укреплению мышц тела, повышают сопротивляемость травмам и увеличивает работоспособность. Также разминка улучшает циркуляцию крови, убыстряя восстановление организма.

Разминка должна быть короткой, от 10 до 25 минут. На тренировке тренер может составить программу разминки из следующих упражнений:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

2. Перескоки с ноги на ногу.

3. Прыжки вверх.

4. Прыжки со скакалкой.

5. Высокие прыжки с двух ног.

6. Прыжки на скамейку или стул и вниз.

7. Подъем пяток из положения, лежа на спине, удержание ног в таком положении.

8. «Велосипед» из положения, лежа на спине.

9. Прогиб туловища из положения, лежа на животе.

10.Наклону к коленям из положения сидя.

11.Прыжки на одной ноге.

12.Наклоны к ногам из положения, стоя ноги в стороны.

13.Ноги врозь, руки согнуты в локтях, лежат на груди, на счет «1-2» локти идут назад, на счет «3» руки отбрасываются.

14.Выпады со сменой положения ног прыжком

15.Подтягивание на перекладине

16.Лазание по канату

17.Кувырки вперед

18.Энергичные отжимания.

Для успеха в регби очень важно подходить к матчам в хорошей спортивной форме. Если у игрока нет должного уровня силы и выносливости очень трудно выдержать 80 минут интенсивной силовой борьбы. Поэтому каждому игроку необходимо серьезно подходить к своей физической готовности, чтобы не только успешно действовать на поле, но и уменьшить риск получения травмы. Общая физическая подготовка строится согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия. В регби, пожалуй, наиболее важным физическим качеством, для игроков любых позиций, являются выносливость и после чего следует скорость.

**Развитие общей выносливости и скорости.**

Для развития общей выносливости используются самые простые упражнения. С точки зрения классификации методов развития выносливости, используются методы непрерывного упражнения с постоянной или переменной интенсивностью.

В регби отводится большое количество тренировочных часов беговой работе. Это связано со спецификой спортивной деятельности и, безусловно, дает возможность использовать больший спектр средств и методов скоростно-силовой подготовки. Беговые упражнения были разработаны и подобраны относительно игровых позиций регбистов и учетом показателей их соревновательной деятельности.

Кросс – лучшее средство для улучшения спортивной формы. Дистанция может быть различной в зависимости от текущего уровня физической подготовки, чаще всего от 1 до 5 километров. Бежать дистанцию нужно трусцой, не обращая внимания на время. Можно постоянно менять маршруты, чтобы избежать однообразия.

Также в начале беговой программы все игроки выполняли «скоростную разминку»:  
4 х 20м, 3 х 30м, 2 х 40м, 1 х 50м (все отрезки пробегаются с 10м разбега), отдых между повторами от 30с до 45с, между сериями 90с.

Затем команда делилась по амплуа игроков на 2 группы: 1 –нападение, 2 –трехчетвертные. В этих группах проводилась специализированная работа, которая включала серийные спринты, а также простые и комплексные беговые упражнения – «включение скорости», «смена скорости», «увеличение скорости» и «спринт с хода».

Следующий этап физической подготовки – фартлек. Он отлично повышает выносливость и скорость. Фартлек (в переводе со шведского «игра скоростей») представляет собой чередование легкого бега, спринта и ходьбы различной интенсивности. Идеально для этого подходит открытая местность, хотя занятия доступны и на травяном поле и дороге. В качестве плана для занятий фартлеком можно использовать следующий:

А) легкий бег 5-10 минут

Б) ровный бег в ¾ силы 300 м

В) ходьба 5 минут

Г) легкий бег с резкими ускорениями через 10-30 метров до наступления усталости

Д) ходьба до полного восстановления

Е) спортивная ходьба (как можно дольше) с переходом на спортивный шаг.

Это лучшее, что можно придумать для повышения одновременно и выносливости, и скорости. Преимущества переменного бега в том, что он: - является хорошей тренировкой способности бороться с усталостью во время матча - развивает силу почти всех мышц - развивает способность быстро восстанавливаться от усталости - требует сравнительно небольшого времени для проведения тренировок - является системой, которую легко приспособить для каждого. Переменный бег включает быстрое пробегание определенных отрезков и медленный бег между ними. Начинать можно с четырех ускорений по 100 метров с интервалом в 400 метров между ними. Постепенно следует увеличивать количество ускорений до восьми, а интервал отдыха уменьшать до 200 метров.

**Развитие силы.**

Для развития силы используются комплексы, состоящие из упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного веса и упражнения статического характера. Наиболее распространен метод максимальных усилий и метод повторных усилий. Чаще всего выполняются упражнения на развитие силы в специально оборудованном тренажерном зале.

На начальном этапе необходимо проводить не менее трех силовых тренировок в неделю. Затем для поддержания формы можно перейти на две тренировки.

Ниже приведен пример комплекса упражнений для развития общих силовых способностей. Он рассчитан на три тренировки в неделю.

День первый: укрепление плечевых суставов и грудного отдела.

1) Жим штанги, лежа (3 подхода по 8 повторений)

2) Жим гантелей на наклонной скамье (4 подхода по 10 повторений)

3) Отжимания на брусьях (3 подхода до отказа)

4) Подтягивания широким хватом (3 подхода по 10 повторений)

5) Тяга гантели к бедру с опорой на скамью (4 подхода по 15 повторений)

6) Рывок штанги на грудь (4 подхода по 10 повторений).

День второй: укрепления мышц рук.

1) Жим штанги, стоя (4 подхода по 10 повторений)

2) Махи гантелями в стороны (4 подхода по 15 повторений)

3) Сгибание рук со штангой (4 подхода по 10 повторений)

4) Поочередное сгибание рук с гантелями (4 подхода по 12 повторений)

5) Жим штанги узким хватом (3 подхода по 8 повторений)

6) Французский жим, лежа (4 подхода по 12 повторений).

День третий: для мышц спины и ног.

1) Приседания со штангой (4 подхода по 8 повторений)

2) Жим ногами (4 подхода по 15 повторений)

3) Сгибание ног (4 подхода по 15 повторений)

4) Разгибание ног (4 подхода по 15 повторений)

5) Подъем на носки, стоя в голень машине (4 подхода по 20 повторений)

**Развитие остальных физических способностей.**

К этим способностям относятся навыки, такие как гибкость, ловкость, координация. Этому уделяется не так много времени как на остальное. Это объясняется меньшей значимостью во время матчей. Упражнения на гибкость используются в разминке с целью разогрева и растяжения мышц перед игрой или тренировкой. Упражнения на ловкость и координацию являются частью комплексных тактических и технических упражнений.

В последнее время все больше тренеров для развития ловкости и координации используют упражнения с использованием скоростной (координационной) лестницы. Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательно-координационных качеств, которое необходимы во многих видах спорта. Тренировка на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях. Для тренировки достаточно использовать базовые упражнения со скоростной лестницей, такие как: - бег одной ногой - бег двумя ногами - боковой бег (lateral) - «лыжник» (cross-country skier) - прыжки (hop scotch) 22 - широкие прыжки (straddle hop) - пила (buzsaw) - семенение (icky shuffle)

**3.2.Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике конкретного вида спорта. В нашем случае – регби.

Задачи СФП следующие:

• развитие физических способностей, необходимых для регби;

• повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в регби;

• воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

• формирование телосложения спортсменов.

Основными средствами СФП являются специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения имеют сходство с соревновательными по структуре движения или по его отдельным фазам, по зоне мощности и т. д. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей спортсмена.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования. Это такие упражнения, где спортсмены соревнуются друг с другом.

Упражнения по СФП выполняются часто с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и без мяча - захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры. Акцент при выборе упражнений для СФП делается на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Для проведения СФП может быть использовано специальное оборудование, например, машины для схватки или мешки для захватов. Однако при отсутствии такого, происходит использование менее специфическое оборудование: набивные мячи, боксерские груши, автомобильные покрышки и другое. Используемый набор упражнений для СФП зависит и от позиций игроков на поле. В определенные моменты на тренировках следует разбивать игроков на группы по специализации. Нападающие в этом случае будут выполнять специальные упражнения на развитие силы, в то время как защитники фокусируются на развитии скорости и ловкости.

Сочетание беговых упражнений с игровой активностью.

Это наиболее эффективное средство СФП. Используемый комплекс упражнений СФП, включает различные сочетания спринтов и активности, имитирующей игровые ситуации. В такую активность может входить: ускорения с сопротивлением, контролируемые захваты, падения на землю и подъем с земли, удерживание игрока на земле, отталкивание игроков, торможение и поднятие мяча, использование финтов и так далее. Общее количество повторений и дистанций зависит от уровня физической подготовленности конкретной команды. В среднем одно упражнение включает 4-6 повторений с бегом на определенную дистанцию. Общий объем разнообразных спринтов в одной тренировочной сессии не превышает 500 метров.

Спектр комплексов очень обширен, приведу ряд примеров, наиболее распространенных на данный момент.

Возможно использования ряда специальных общекомандных беговых упражнений, которые также способствовали повышению уровня скоростно-силовой подготовленности регбистов:  
1. Ускорения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, в упоре лежа) на 10-20м (2-4 серии по 4-6 повторений).  
2. Бег с высоким подниманием бедра с медленным продвижением вперед с последующим ускорением на 10-20м (2-4 серии по 6-8 повторений).  
3. «Олений бег» с последующим ускорением на 15-30 м (2-4 серии по 6-8 повторений).  
4. Бег на месте с опорой руками о барьер, с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 секунд. 2-4 серии по 4-6 повторений. Хорошим показателем является частота движений выше 30 за 10 секунд.

    Для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости разработаны также следующие программы.

1.Рывок – тормоз – бег трусцой.

Беговая дистанция состоит из 6-12 отрезков: для рывка 10-30м, для бега трусцой – 2-10м.

2. Рывок – тормоз – возврат (бег спиной).

Беговая дистанция включает по 3-6 отрезка длиной: для рывка - 10-30м, для бега спиной – 10м.

3. Рывок – тормоз – 3-5 приставных шагов – т.д. Беговая дистанция состоит из 4-8 отрезков длиной 5-20м.

Основное внимание в этих упражнениях упор делается на быстром включении предельной (или около предельной) скорости и максимально быстром ее погашении с минимальным количеством шагов при преодолении инерции. Выполнялись 2-3 серии по 3-5 повторов. Интервалы отдыха между повторами 60-90с, между сериями 3-4 минуты.

Упражнение специальной активности.

1) «Мяч в моле». Один игрок удерживает мяч, другой пытается вырвать мяч у него из рук. Через 30 секунд игроки меняются ролями.

2) «Драйв». Один игрок удерживает регбийный щит, а второй игрок входит в контакт и пытается продвинуться вперед на 5 метров за 5 секунд, преодолевая сопротивление. Выполнив задание, второй игрок отходит назад на 5 метров и повторяет упражнение. После четырех повторений игроки меняются ролями.

3) «Подъем». Первый игрок начинает упражнение лежа на полу лицом вниз. Цель первого игрока подняться на ноги, цель второго игрока удержать его на полу. Упражнение длится 15 секунд, после чего игроки меняются ролями.

4) «Челночные захваты». Игрок ложится лицом вниз в трех метрах от мешка для захвата или партнера с щитом для захвата. Поднимается и выполняет захват с целью сдвинуть игрока или мешок на несколько метров назад. Затем он возвращается в исходное положение. После четырех захватов игроки меняются ролями. Это круг упражнений может быть использован несколько раз в зависимости от кондиций игроков.

Хорошо зарекомендовавшим средством совершенствования рывково-тормозных действий, которое также позволяет тренировать специальную беговую выносливость регбистов, считается челночный бег. Он имеет следующие разновидности:

1. 10-10-10-10м
2. 10-20-10м
3. 30-30м
4. 10-10-20-20-30м
5. 5-5-15-15-5-5-15-15м
6. 15-15-30-30-15-15м.

Выполняются 2-4 серии по 2-4 повтора. Интервалы отдыха между повторами 60-90с, между сериями 3-4 минуты.

В период, когда начинается предсезонная подготовка и у команды есть возможность тренироваться на игровом поле, целесообразно проводить специальную беговую работу именно на поле. Это связано с особенностями бега в бутсах на травяном покрытии. Для этого в тренировочный план вводиться следующее упражнение.

Осуществление ускорения от зачетной линии к 22-метровой, 10-метровой и центральной линиям регбийного поля с возвращением трусцой на исходную. Таким образом, работа велась до того, как спортсмены достигали противоположной зачетной линии поля. Выполнялись 2-4 серии с интервалом отдыха 5-6 минут.

    Во время игры в регби игрокам приходится проявлять специфические скоростно-силовые способности: регбисты выполняют рывки и ускорения не только по прямым отрезкам, но и со сменой направления бега, со снижением скорости и поворотом, с торможением и разворотом. Такие способности требуют специальной тренированности. Для этого используются три разновидности упражнений:

1. Развороты на прямых отрезках. Бег выполняется следующим образом:  
а) 20м спринт, 10м бег трусцой, разворот и спринт 30м. Выполняется 2-4 серии по 3-4 повтора. Интервалы отдыха между повторами до 60-90с, между сериями 3-4 минуты;

 б) 10м спринт, 20м бег трусцой, разворот и спринт 30м, разворот и спринт 30м. Выполняется 2-4 серии по 3-5 повторов. Интервалы отдыха между повторами до 60-90с, между сериями 3-4 минуты.

2. Бег по квадрату. Квадрат представляет собой 4 метки в 5м друг от друга, пронумерованных по кругу (в одну или другую сторону). Бег осуществляется следующим образом: спринт от 1-ой метки ко 2-ой, разворот и спринт к 1-ой метке, касание земли; разворот и спринт к 3-ей метке с поворотом через 2-ую, разворот и спринт к 1-ой метке через поворот на 2-ой, касание земли; разворот и спринт к 4-ой метке через повороты на 2-ой и 3-ей метках, разворот и спринт к 1-ой метке через повороты на 3-ей и 2-ой метках, касание земли; разворот и спринт по квадрату к 1-ой метке через повороты на 2-ой, 3-ей и 4-ой метках. Выполняется 2-4 серии с отдыхом 3-5 минут.  
 3. Бег зигзагом. Для проведения упражнения необходимо расставить 6 меток по 3 в две линии на расстоянии 10м друг от друга так, чтобы получился зигзаг. Метки прономерованы по ходу зигзага. Бег осуществляется от 1-ой метки к 6-ой через торможения и повороты на 2-ой - 5-ой метках. Выполняется 2-4 серии по 4-6 повторов. Интервалы отдыха между сериями 3-4 минуты, между подходами бег трусцой. Здесь также можно использовать схему бега по квадрату.

 Для проверки уровня комплексной скоростно-силовой выносливости, а также контроля над правильным закреплением стереотипов двигательных действий спортсменов экспериментальной группы, используют комплексы упражнений с проведением их круговым методом.

Вариант 1 состоит из 6 упражнений:

1. выпрыгивания со штангой (для трехчетвертных 50 кг, для нападающих 70 кг) на плечах 8-10 раз;

2. шестикратный прыжок (2 на правой ноге, 2 на левой);

3. выпрыгивания с гирей (для трехчетвертных 16 кг, для нападающих 24 кг) в руках 8-10 раз;

4. выпрыгивания с двух ног из полу-приседа 10 раз;

5.напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 10 раз;

6. десятикратный прыжок с ноги на ногу

Вариант 2 также состоит из 6 упражнений:

1) прыжки вверх с подтягиванием коленей до груди 15 раз;

2) поднимание штанги (для защитников 50 кг, для нападающих 60 кг) на грудь 8-10 раз;

3) прыжки вверх с двух ног из глубокого приседа 10 раз;

4) толчок штанги (для защитников 50 кг, для нападающих 60 кг) от груди 8-10 раз;

5) напрыгивание на возвышение (60-70 см) толчком двух ног 10 раз;

6) рывок штанги (для защитников 40 кг, для нападающих 50 кг) 8 раз.

Каждое упражнение выполнялось в максимальном темпе в течение 15-20с или по указанному количеству повторов; отдых между упражнениями 15-20с; 2 серии с отдыхом 6-8 минут.

**3.3.Техническая подготовка.**

Что такое техника, а точнее техническая подготовка? Это совокупность приемов и действий в тренировочном плане, обеспечивающие наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта. В нашем случае регби. Прием или несколько приемов являются действием. Под технической подготовкой следует также, понимать степень освоения спортсменом системы движений для достижения высоких спортивных результатов.

Освоение технических приемов является ключевой задачей в тренировочном процессе регбистов. В состав команды входят игроки с разным уровнем технической подготовленности. В зависимости от опыта спортсменов, часто игроки во время тренировок делятся на группы по уровню технического мастерства. Их обычно существует три:

1. начальной стадии освоения навыков;
2. стадия углубленного разучивания;
3. стадия дальнейшего совершенствования техники.

Здесь важен принцип изучения от простого к сложному.

Наиболее подходящим на начальном этапе является наглядный метод при обучении техническим действиям. Спортсмен видит, как именно, нужно выполнить действие и осознает, что именно нужно делать. А вот закрепление выполняемого действия осуществляется на практике.

При изучении технических действий в регби используется целостно-конструктивный метод. При освоении целостного движения акцент спортсмена делается последовательно на каждом элементе целостного двигательного акта. В каждом техническом приеме в регби выделяется ряд ключевых факторов, на которые игрокам следует обращать внимание. А само действие разделяется на три стадии: подготовка, выполнение и завершение.

Сначала нужно делать упор на основе технического приема и только затем усложнять. Для этого важно правильно понять технический прием. Не стоит торопить игроков, так как спешка ведет к небрежности выполнения упражнений.

К базовым техническим действиям в регби относятся:

- пас

- прием мяча

- бег с мячом

- маневрирование

- удар ногой

- прием высокого мяча

-вход в контакт

-захват.

Это не весь перечень технических действий, но именно этим навыкам уделяют максимум времени тренировочного процесса. Далее мы поговорим о каждом из них наиболее подробно.

**Пас.**

Главная цель в регби ворваться в зачетную зону с мячом в руках и приземлить его. Поэтому в регби преимущественно играют руками. Основой успех в регби точный пас или передача мяча в руки.

Цель паса в регби – послать мяч игроку, который находится в более выгодной позиции. Очевидно, что производить передачу нужно точно и в подходящее для этого время.

При изучении паса игрокам следует обращаться внимание на следующие ключевые факторы:

- Бежать прямо

- Держать мяч в двух руках.

- Вытянуть на себя защитника.

- Опираться на внутреннюю ногу

- Развернуться боком к защитнику, так чтобы быть лицом к игроку, получающему мяч.

- Движение рук должно быть направленно в сторону игрока, принимающего мяч.

- Локтевыми суставами и суставами кистей рук контролировать скорости и направления полета на выходе мяча из рук.

- Вытянуть руки в цель по направлению полета мяча.

- Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч.

- После того как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившего мяч.

На начальной стадии тренировочного процесса у молодых игроков возникают трудности в исполнения такого технического действия, как пас. Это объясняется необычной формой мяча, а также тем, что пас нельзя отдавать вперед, в отличие от других игр с мячом. Поэтому начинать освоение техники паса необходимо из статического положения, затем следует переходить на выполнение пасов при ходьбе, и лишь потом переходить на бег. Как мы видим, здесь хорошо применяется принцип изучения от простого к сложному.

До освоения техники обычного паса использование более сложных приемов, которые могут быть эффективны в других видах спорта, в регби приведут к большому количеству потерь. Тренеру стоит следить за тем, чтобы его подопечные сначала довели до автоматизма обычную передачу мяча и лишь, затем начинали использовать крученый пас. Также нужно следить, чтобы игроки выполняли пас двумя руками, а не старались сразу же начинать выполнять сложные маневры, например, передачу мяча одной рукой или за спиной.

**Прием паса.**

Не менее важным является и такой навык, как и прием паса. Поэтому необходимо научить игроков принимать любой мяч, независимо от того удачную передачу сделал твой напарник по команде или нет.

Ключевые факторы приема мяча:

- расположиться так, что бы иметь возможность двигаться в мяч, по линии его полета в момент приема мяча

- уходить в пространство, созданное игроком с мячом, перед тем как отдать пас

- вытянуть руки вперед, для того что бы чтобы смягчить прием мяча

- смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч)

- поймать мяч и удерживать его, используя пальцы рук

- готовность игрока к приему мяча. Для этого игрок должен держать руки перед собой с раздвинутыми пальцами. Многие игроки-любители пренебрегают этим простым правилом, а в итоге во время матчей не принимают даже простые пасы. Задача тренера донести до игроков важность этого навыка.

**Маневрирование.**

Чистая скорость – это лучшее решение в вопросе обыгрывания защитника, но иногда возникают ситуации, что с помощью одной скорости с ним не справиться. Кроме того, скоростные качества оппонента могут быть лучше развиты, поэтому игрокам необходимы навыки уклонения. К основным навыкам маневрирования относятся смена темпа, сворот и шаг в сторону.

Навыки маневрирования должны нарабатываться точно также как и пас.

Во время бега с мячом важно учитывать следующие ключевые факторы:

- ускоряясь вперед, держать мяч в двух руках

- бежать прямо в ближайшего защитника

- резкое изменение направления бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и / или смену скорости

- уход в свободное пространство от защитников

- уход в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости.

Тренеру нужно особо обращать внимание игроков на то, что мяч нужно держать именно двумя руками. Это приведет к минимальным потерям мяча во время матча. Также, до игроков нужно донести, надо меньше двигаться поперек поля, а стремиться бежать в направлении зачетной линии противника по кратчайшему пути.

**Удар ногой.**

Наиболее эффективный и экономичный способ отыграть территорию в регби является удар ногой. В отличие от паса, который нельзя отдавать вперед, ногой можно отправлять мяч в любом направлении. Еще одним плюсом этого элемента игры является то, что он позволяет не только выиграть пространство, но еще и измотать противника, который вынужден, будет отходить назад.

Технику базового удара с рук должен освоить каждый игрок команды, в то время как специфические удары ногой, такие как, удары с отскока, начальные удары или удары с земли, обычно выполняются определенными игроками в команде. Во время командных тренировок ударам ногой не следует уделять слишком много времени. Бьющих в команде следует выделять в отдельную группу и отводить им время для индивидуальной тренировки таких ударов.

Одним из принципиальных отличий удара ногой от других видов спорта, например футбола, является более высокая траектория полета мяча, как при ударе с рук, так и при ударе с отскока или с земли. Поэтому при тренировке ударов ногой следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- удерживать тело в равновесии

- вытянуть руку с противоположной стороны, для удержания равновесия

- плечо развернуть вперед: правая нога - левое плечо; левая нога - правое плечо

- держать мяч в двух руках так, чтобы при ударе, нога смогла лечь на мяч по его длинной оси

- позволить мячу опуститься в ударное положение, как это описанном выше, и в то же время нужно сделать шаг на не бьющую ногу, направив стопу в цель

- вытянуть стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча, так что бы нога в момент удара, легла под мяч, вдоль длинной оси мяча

- управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точкой приложения силы удара на мяче

- продолжая движение, вытянуть бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель

- во время удара удерживать голову склоненной вперед и смотреть на мяч.

**Прием высокого мяча.**

В отличие от навыка удара ногой этим навыком должен хорошо владеть каждый игрок в команде. Цена ошибки при приеме высокого мяча могут стать ключевыми для матча.

Тренировку приема летящего мяча на начальном этапе можно осуществлять самостоятельно, а на этапе глубокого освоения совмещать с тренировкой ударов ногой. В этом случае одна группа игроков пробивает по мячу ногой, а второй ловит мяч.

Ключевые факторы ловли высокого мяча:

- расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета

- заранее принять решение, ловить мяч, стоя на земле или выпрыгивая вверх

- вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него

- развернуться плечом и бедром к сопернику

- дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч

- смотреть на мяч через ладони рук

- поймать мяч на уровне глаз, встречая мяч пальцами и ладонями и потом, смягчая касание прижать мяч руками к телу, при этом, сводя локти почти вместе и вбирая в себя грудь

Особое внимание здесь нужно уделить использование голоса, для обозначения своего намерения сыграть мячом. «Играть с голосом» - очень важное умение в регби.

**Захват.**

Захват – это главное защитное техническое действие. Грамотно исполненный захват позволяет не только остановить атаку противника, но и дает шанс завладеть мячом. Захват самый сложный в обучении регбистов навык, так как представляет собой комбинацию сложно-координированных действий. Только правильная техника позволит эффективно и безопасно захватывать противника вне зависимости от его физических данных и качеств.

Методика обучения захватов начинается с изучения того, в каком положении находится игрок на поле. Сначала стоя на коленях, затем захваты тренируются из стационарного положения стоя, затем на ходу и лишь потом на бегу. С одной стороны нужно минимизировать время тренировки захватов из положения на коленях, с другой стороны не позволять игрокам слишком быстро переходить к тренировке захватов на бегу, так как это может привести к риску получения травмы.

При проведении тренировки захватов игроков, необходимо разбивать на группы в соответствии с их физическими данными. Особенно это касается весовой категории игроков. Более тяжелым спортсмена будет легко выполнять захват легких игроков, и это дает ложное представление о хорошем исполнении техники и силе. Маленькие и более легкие игроки, при освоения навыка, будут испытывать трудности с захватом крупных игроков из-за недостатка силы и техники.

При обучении захвата следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом

- двигаться в захват в низкой стойке

- смотреть вперед, спина прямая

- наметить цель - ниже ягодицы игрока с мячом

- работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область

- голова позади тела игрока с мячом

- обхватить руками игрока с мячом, ниже точки контакта

- плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю

- встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.

**3.4.Тактическая подготовка**

Спортивная тактика это способ объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели и результата. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия:

1. тактические знания
2. умения
3. навыки

Тактические знания - совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Здесь выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и другие.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

**Особенности тактических занятий.**

Тактические занятия являются обязательной частью подготовки регбистов. Развитие тактики достаточно тяжелый процесс и только не многие могут похвастаться высоким уровнем тактического мышления. Такие игроки, обычно, становятся движущейся силой, а иногда и капитанами команды.

Тренер на первом этапе встречается со сложностями в проведение тактических занятий. И на первом этапе игроков нужно научить элементарным тактическим действиям. Не стоит с этим затягивать. Существует множество несложных и эффективных комбинаций, которые по силам даже начинающим регбистам. Разучиванием комбинаций следует дополнять освоение технических приемов, это делает тренировки менее монотонным, и помогает развить тактическое мышление.

Эти занятия положительно влияют и на ряд психологических факторов. Игроки начинают чувствовать, что они прогрессируют и обучаются чему-то, заслуживающему внимания. Одновременно укрепляется их вера в свои силы и в тренера. Авторитет тренера растет, а микроклимат в команде становиться лучше. Это положительно влияет на тренировочный процессе в частности, и результатах в играх в общем.

Игрокам желательно уделять, а в некоторых случаях, даже необходимо уделять время для просмотра матчей более опытных профессиональных команд и будущего соперника. Это позволяет игрокам познакомиться со структурой регбийных матчей в целом, увидеть, как работают тактические схемы, как выполняются комбинации, на примере лучших регбийных команд, а также игр предстоящего соперника.

Видео просмотры позволяют игрокам познакомиться с такими нюансами регби, которые не видны во время тренировочного процесса. Освоение общей структуры игры, благодаря видеоматериалам, помогает справляться с напряжением и быстрее реагировать на разнообразные игровые ситуации.

Тренеру необходимо следить за поведением игроков и пресекать излишнее применение рискованных приемов, увиденных на этих занятиях. Игроки могут попытаться применить их в игре, но есть риск оказаться не готовым как самим к этому, так и товарищи по команде могут быть не готовы.

**3.5.Знание правил игры.**

Регбийные правила очень сложны, постоянно изменяются и требуют разъяснений. Необходимо хорошо их знать и отслеживать все изменения. Игрок должен знать все нюансы правил игры. Это позволит совершать меньше нарушений, адекватно реагировать на действия и команды судьи. И что самое главное, даст возможность получать преимущество во время игры. Когда игрок знает правила, то он понимает, какой тактический маневр нужно применить в тот или иной момент игры.

Если игроки знают, что бить по мячу бессмысленно, они будут стараться передавать мяч руками. Положение «вне игры» штрафуется, игрок будет быстро отходить и не принимать участие в игре. Если спортсмен знает, по какой причине раздался свисток, и что будет означать штрафной, он сможет быстро занять правильную позицию для атаки или защиты.

Также, знания правил позволяют использовать некоторые правила для получения тактического преимущества. Как пример, быстрое вбрасывание из-за боковой или быстрый розыгрыш мяча после штрафного.

**3.6.Психологическая подготовка.**

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Регби предъявляет высокие требования к уровню психологической подготовки. В контактной, силовой игре игрокам приходится проявлять волю и мужество, чтобы вести борьбу в течение всего матча, невзирая на счет и усталость. В регби не получиться играть пассивно, поэтому игроки должны обладать психической устойчивостью к страху получить травму при столкновении с противником.

Столкнувшись, с более сильным соперником, как по физическим данным, так и по мастерству, игроки начинают испытывать страх и панику, что приводит к ошибкам в игре. Многие не выдерживают давления в том, числе психологического и бросают регби. Именно в такие моменты проявляется моральные качества спортсмена, его дух и воля. Задача тренера – подготовить игроков к тому, что во время матчей им придется преодолевать постоянное возникающие стрессовые ситуации.

Вопрос травматизма в современном регби является одним из самых актуальных. Многие спортсмены не возвращаются в игру после серьезных травм, так как повторная травма может отрицательно сказаться и на их деятельности вне спорта. Что сильно может повлиять на дальнейшей жизни спортсмена.

Главная задача тренера грамотно подводить игроков к матчам, так как если игрок окажется неспособен справиться со стрессом, то очень велика вероятность, что он бросит занятия регби. Не стоит с первых тренировок ставить молодого, неопытного игрока в слишком сложные ситуации и условия. Для этого на тренировке игроков следует разделять, как по уровню мастерства, так и по весовым категориям.

В данном вопросе главным помощником тренера будет являться капитан команды или лидер. Тренер должен настроить игроков лишь в начале матче и в перерыве, а вот в обязанность капитана входит возможность вдохновения своих товарищей по команде непосредственно во время игры. Этот процесс носит в большей мере, именно, психологический характер.

**3.7.Построение и планирование тренировочного процесса.**

Любой тренировочный процесс должен быть тщательно спланирован. Грамотно организованный тренировочный процесс позволяет игрокам чувствовать, что они прогрессируют и играют лучше. Это повышает их мотивацию и приносит еще большее удовлетворение от занятий регби.

Тренер всегда должен ставить перед собой цель. Научить игроков основным техническим действиям, улучшить физическую форму игроков, подготовить игроков к конкретному матчу. Цели могут быть разнообразными, и задача тренера определить оптимальный план тренировки для их успешного выполнения.

**Периодизация тренировочного процесса.**

Периодизация – распланированная организация тренировок, соревнований и отдыха по блокам или определенным временным периодам. Состав, расположение и содержание этих блоков зависит от конкретного периода игрового сезона, а также структуры соревнований, то есть игрового календаря. В периодической модели тренировочного процесса необходимо учитывать все соревнования, проходящее в сезоне, и планировать его с учетом их значимости.

Это означает, что в стандартном периодическом тренировочном процессе ключевыми элементами становится время тренировочных занятий и время отдыха. При этом в этой модели у каждой фазы есть свои четкие цели. Обычно эти фазы называют циклами. Соответственно по временным рамкам различают макроциклы, мезоциклы и микроциклы.

Макроцикл в регби – это самый большой цикл тренировочного процесса. Как правило, он занимает один игровой год. Поэтому традиционно при планировании тренировочного процесса рассматривается годичный сезон. В регби используется одноцикловая модель, в которой год делится на три этапа: предсезонная подготовка (предварительный этап), игровой сезон (соревновательный этап) и межсезонье (переходный этап).

В российском регби период межсезонья приходится на начало зимы. Игровой сезон начинается поздней весной и заканчивается в октябре. Соответственно конец зимы и начало весны отводится на период предсезонной подготовки, во время которой основной упор делается на улучшение физической подготовки игроков. Очень важно, чтобы игроки подошли к началу сезона в хорошей форме. Это не только поможет мягко «влиться» в сезон, но и достичь максимального успеха в первых матчах. Также что очень важно это снижает количество травм. Иногда игроки относятся к физической подготовке, как к скучному занятию, а травмы воспринимают, как случайность. Тренеру необходимо донести до игроков важность качественной предсезонной подготовки.

Чаще всего соревновательный этап разделяются на несколько мезоциклов, каждый из которых служит для подготовки к одному из значимых соревнований. На отдельно взятый мезоцикл, как правило, приходится 6-8 недель.

Микроцикл – это малый цикл тренировки, который, как правило, составляет одну неделю.

Частота проведения тренировок в любительском регби сильно зависит от игрового календаря. В период межсезонья и предсезонной подготовки занятия проходят реже, а в преддверие соревнований чаще. Очень часто используются ударные микроциклы, когда нужно в кратчайшие сроки подвести команду к турниру.

**Планирование тренировок.**

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом разных характеристик спортсмена и календаря спортивных соревнований определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени. На основании этого наметить оптимальную программу тренировки.

Для тренера рациональным решением является составление годичного плана в качестве документа текущего планирования, в котором указывается общие цели на сезон, а также распределение часов, отводимых на различные стороны подготовки. Из-за небольшого количества тренировок для оперативного планирования рекомендуется составлять план на подготовку к отдельному турниру, который, как правило, охватывает один или несколько месяцев. Также тренер обязан составлять план на каждую тренировку. Это не только облегчает работу самого тренера, но и укрепляет его авторитет в глазах игроков. Четкая организация тренировочного процесса помогает игрокам лучше понимать, что от них требуется и получать удовольствие от занятий, и, конечно, повышает продуктивность работы.

В настоящее время процесс планирования стал более удобным и приятным. В этом сильно помогли современные технологии. Существует множество программного обеспечения, которое позволяет составлять программу тренировок, подбирать подходящие упражнения и вести учет посещаемости. Тренер не будет вести документацию, тратить на это куча времени. У него всегда будет с собой смартфон, в котором у него будет находиться вся информация о команде и тренировочном процессе. Также он в любое время сможет вносить туда корректировки и поправки. Он сможет почти полностью отказаться от документации и всегда иметь ее при себе.

Хотелось бы ниже привести примерный план тренировочного процесса на сезон. Это не обязательный план, а лишь пример.

На начало сезона нас интересует физическая подготовка. В связи с этим план тренировки будет следующий:

1. Разминка — разогревающий бег на одной половике поля.

2. Серия упражнений на гибкость, развитие силы мышц брюшного пресса, рук, верхней части туловища. Нагрузку на мышцы ног игроки получают во второй части тренировки, когда работают над техникой и тактикой.

3. Обучение или совершенствование технических приемов:  
- пас в движении;

- подбор мяча с земли и прием его с лёта;

- удары ногой по мячу с последующим выходом на него («с продолжением») и прием его с лёта;

- короткий пас между нападающими.

4. В занятие включают элементы тактики нападающих и трехчетвертных:  
- полузащитник - схватки и нападающие - совершенствуют основные элементы игры в коридоре;

- нападающие у станка овладевают построением схватки;

- трехчетвертные совершенствуют технику удара по мячу с последующим выходом на него («с продолжением»);

- игроки разучивают и совершенствуют расстановку в защите и атаке.

5. Задание для всей команды:

- совершенствование тактических приемов и взаимодействия игроков всех линий.

6. Игра.

Середина сезона.

Совершенствование техники и тактики:

1. Разминка, включающая бег и несколько общеразвивающих упражнений.

2. Повторение технических элементов в сочетании с физическими упражнениями в быстром темпе.

3.  Упражнения для нападающих и трехчетвертных.

Нападающие:

- игра в коридоре;

- игра во вращающейся схватке;

- совершенствование действий полузащитника схватки и игроков третьей линии.

Трехчетвертные:  
- взаимодействие при коллективной защите;

- совершенствование нападающих комбинаций (рукой и ногой);

- совершенствование атаки с подключением защитника.

Защитник играет как крайний трехчетвертной, центральный трехчетвертной, открытый полузащитник или на своем обычном месте.

1. Задания для всей команды:

- совершенствование атакующих действий после розыгрыша штрафного;  
- совершенствование действий в защите после назначаемой схватки и розыгрыша коридора;

- совершенствование контратаки.

5.       Игра (если позволяют условия — с захватами).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Регби – уникальная игра, которая приносит радость и удовлетворение тысячам игроков и болельщиков. Благодаря своему уникальному духу, регби собирает в свои ряды все новых и новых игроков, в том числе на любительском уровне. Благодаря людям, искренне любящим эту игры, в последние годы в нашей стране появилось множество любительских регбийных команд, которые привлекает массы к занятиям регби. Однако недостаточно лишь вовлечь игроков в занятия регби, важно создать такие условия, чтобы они решили остаться в игре. Современная спортивная наука предлагает множество средств и методов для выполнения этих целей. Грамотно организованный тренировочный процесс, учитывающий нюансы спортсменов любого уровня, способствует прогрессу игроков и позволяет им получать удовольствие от успешного использования регбийных навыков. Что в свою очередь благоприятно влияет на моральный дух спортсменов, заставляя их вновь, и вновь возвращаться на стадион и выходить на поле.

**Список литературы**

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: монография / Ю. В. Верхошанский. — М.: Советский Спорт, 2014. — 352 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. – М: Физклуьтура и Спорт, 1970. – 272 с.
4. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры: монография / В. Н. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 192 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.
6. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с.
7. Рипкович В.Д. Роль тренера в создании социально-психологического климата и эффективной деятельности спортивной команды // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13938>
8. Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх: монография / И. Г. Максименко. — Луганск: Знание, 2000. — 276 с.
9. Чернышева А.В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно-координационных качеств: методические указания / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – 18 с
10. Biscombe T., Drewett P. Rugby. Steps to success. – Human Kinetics, 1998 – 160 p.
11. Iron Health. Научный подход к развитию тела [Электронный ресурс] Развитие выносливости: основные методы. URL: http://www.iron-health.ru/articles/razvitie-vynoslivosti-osnovnye-metody.html
12. Keerun.ru Интернет журнал о беге [Электронный ресурс]: Общефизическая подготовка для бегунов - список упражнений и советы. URL: http://keeprun.ru/programs/obshhe-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov-spisok-uprazhnenij-i-sovety.html
13. Opase.ru Все о спорте [Электронный ресурc]: Общая физическая подготовка. URL: http://opace.ru/a/obschaya\_fizicheskaya\_podgotovka
14. World Rugby // Мировое регби [Электронный ресурс]: Strength and conditioning // Функциональная и силовая подготовка. URL: http://sandc.worldrugby.org
15. Телеганова, В. В. Средства и методы силовой подготовки квалифицированных регбистов в макроцикле / В. В. Телеганова. — Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — С. 979-982. — URL: https://moluch.ru/archive/125/34585/ (дата обращения: 15.04.2020).