ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО**  на заседании тренерско-педагогического совета  Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г.  № \_\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУДО «СШ ЕР»  Басистая И.В.  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г.  №\_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ТЕГ-РЕГБИ

**Уровень программы*:*** ознакомительный

**Вид программы:** типовая

**Уровень программы:** разноуровневая

**Возраст детей:** от 7 до 18 лет

**Срок реализации:** 276 учебных часов в год

**Разработчики:** тренеры-преподаватели

Терещенко Оксана Владимировна

Колесникова Елена Валерьевна

Станица Егорлыкская

2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc134808936)

[**II.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** 7](#_Toc134808939)

[**2.1 Учебный план** 7](#_Toc134808940)

[**III.** **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 21](#_Toc134808941)

[**3.1 Условия реализации программы** 21](#_Toc134808942)

[**3.2Формы контроля и аттестации.** 22](#_Toc134808943)

[**3.3Планируемые результаты** 25](#_Toc134808952)

[**IV.** **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** 28](#_Toc134808953)

[**V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 32](#_Toc134808954)

[**VI.** **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 33](#_Toc134808955)

[**VII.** **ПРИЛОЖЕНИЯ** 35](#_Toc134808956)

[Приложение 1 Краткий словарь терминов регбистов………………………………………………….35](#_Toc134808957)

Приложение 2 Профилактика травматизма ……………………………………………………………37

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

* Федеральный закон от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа минпросвещения Российской Федерации №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) (таблица 6.6.).

Гармоничное воспитание молодого поколения, оздоровление нации являются приоритетными направлениями социальной политики Российской Федерации.

На современном этапе наиболее актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию обучающихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, внедрения в образовательный процесс средств различных видов спорта, в частности регби.

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, таких как регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – тэг-регби («бесконтактное регби»).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

**Актуальность программы**. В содержании программы специфика тег-регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Отличительные особенности программы, новизна.** Игра тег-регби оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, игра содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

**Цель** - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи:**

**обучающие:**

***-*** сформировать знания по истории развития регби в стране, регионе, правил игры;

- сформировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно тег-регби, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;

- обучить навыкам игры в тег-регби;

- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в тег-регби;

- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

**развивающие:**

**-** развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби;

- укрепить здоровье средствами игры в тег-регби;

- расширить функциональные возможности организма;

- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;

- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

**воспитательные:** воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;

- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

**Характеристика программы**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Тип - общеразвивающая

Вид – типовая

Уровень освоения – ознакомительный

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации общеразвивающей программы – 3 года.

Общеразвивающая программа рассчитана на 46 недель, занятия проводятся в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР спортивный зал, стадион, спортивные площадки.

**Режим занятий** программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю, 46 учебных недель с сентября по август включительно.Предлагаемый режимзанятия 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 276 часов в год.

**Тип занятий** основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, рекреационные мероприятия, занятия по индивидуальным планам в летний период, спортивно-оздоровительные мероприятия, тестирование по ОФП, медицинский контроль. Учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Форма обучения -** очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Адресат программы.** Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 7-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются по гендерному принципу по 10-20 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее) и справки от врача. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Наполняемость группы** минимальное количество – 10 человек, максимальное количество – 20 человек.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## **2.1 Учебный план**

**Распределения видов подготовки по годам обучения.**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Год обучения** | | | **Формы контроля и аттестации** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1. Теоретические знания** | **5** | **5** | **5** | **беседа** |
| Вводное занятие. История и пути развития современного регби. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. | 1 | 1 | 1 |  |
| Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. | 1 | 1 | 1 |  |
| Оснащение спортсмена. | 1 | - | - |  |
| Правила соревнований по тег-регби. Основы спортивной классификации. | 1 | 1 | 1 |  |
| ОФП и СФП | 1 | 1 | 1 |  |
| Техническая и тактическая подготовка. |  | 1 | 1 |  |
| **2. Практические занятия** | **167** | **158** | **153** |  |
| ***ОФП*** | **80** | **50** | **40** | **мониторинг** |
| Развитие выносливости | 20 | 10 | 10 |  |
| Развитие быстроты | 20 | 15 | 10 |  |
| Развитие силовых качеств | 20 | 10 | 10 |  |
| Подвижные игры, эстафеты | 20 | 15 | 10 |  |
| ***СФП*** | **55** | **66** | **66** | **мониторинг** |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 10 | 10 | 10 |  |
| Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений | 15 | 20 | 20 |  |
| Упражнения для развития силы | 10 | 12 | 12 |  |
| Упражнения для развития выносливости | 10 | 12 | 12 |  |
| Упражнения для развития гибкости | 10 | 12 | 12 |  |
| ***Технико-тактическая подготовка*** | **24** | **41** | **68** | **мониторинг** |
| Стойки перемещения. | 4 | 4 | 4 |  |
| Тактика нападения | 10 | 20 | 32 |  |
| Тактика защиты | 10 | 19 | 32 |  |
| **3. Практические умения** | **16** | **19** | **23** |  |
| Учебно-тренировочные игры. с заданиями. | 6 | 6 | 8 |  |
| Соревнования | 6 | 8 | 10 |  |
| Инструкторская и судейская практика | - | 1 | 1 |  |
| Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения) | 4 | 4 | 4 | **мониторинг** |
| **Всего часов** | **276** | **276** | **276** |  |

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика и деятельность обучающихся** |
| **Раздел 1. Знания о тэг-регби** | |
| История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби. | *Знать* историю развития регби в мире и России.  *Выявлять* успехи российских регбистов на мировой арене.  *Знать* параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби  *Уметь* демонстрировать жесты судей по тэг-регби.  *Применять* правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби. |
| Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий тэг-регби.  *Применять* самоконтроль при занятиях тэг-регби. |
| Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста. | *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам |
| Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | *Проявлять* морально-волевые качества во время занятий тэг-регби. |
| **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул. |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.  Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. | *Понимать* выполнения упражнений тэг-регби.  *Описывать* технику  осваиваемых упражнений.  *Составлять* план самостоятельных занятий по тэг-регби. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста.  *Сравнивать* своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |
| Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока. | *Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий игрока. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| **7-10 лет базовая подготовка «Тег-регби»** | |
| Основные термины тег-регби.  Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби. | *Знать и применять* основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.  *Знать и уметь* выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби.  *Применять* технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях. |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом»,  «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору»,  эстафеты с регбийным мячом. | *Организовывать и проводить* подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби.  *Выполнять* игровые задания с регбийным мячом.  *Моделировать* игровые ситуации в атаке и защите.  *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр.  *Соблюдать* правила подвижных игр. |
| Базовые двигательные навыки, элементы и технические приѐмы тэг-регби.  Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).  Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби.  Описывать технику разучиваемых упражнений.  Следить за правильностью выполнения всех упражнений.  Взаимодействовать с партнером во время занятий тэг-регби. |
| Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).  Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стэп - шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения. | Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби.  Осваивать знания об основных способах передвижения регбистов  Знать и уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники регби  Уметь рассказать о простых элементах техники тэг-регби.  Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).  Следить за правильностью выполнения всех упражнений.  Демонстрировать приобретенные знания и умения. |
| Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам. | Знать правила регби.  Применять правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности.  Демонстрировать технические приемы тэг-регби в учебных играх. |
| **10 -13 лет «Тег-Регби»** | |
| Основные термины регби.  Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приемов тэг-регби. | *Знать и применять* основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.  *Применять* технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.  *Осваивать* двигательные навыки, элементы, технико-тактические приемы тэг-регби. |
| Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр. | *Знать* технику и *уметь выполнять* специальные подготовительные упражнения.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений.  *Уметь* взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. |
| Техническая подготовка:  Вспомогательные устройства для обучения технике игры.  **Принципы формирования**  **защиты.** Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).  ***В нападении*** - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).  ***В защите*** - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.  Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).  Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.  Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре). | *Знать* местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с  выполнением базовых шагов (элементов).  Следить за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби. |
| Правила Тач-регби.  Правила судейства регби  Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. | Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.  Осваивать правила тэг регби правила судейства.  Знать правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности. |

**Содержание учебного плана**

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ**

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча; прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в тэг-регби.

**Воспитательная работа**

**Воспитательные** задачи, формы и содержание работыопределяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта.

**Цели воспитательной работы**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации**:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитаниято, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрируетсоциально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру—ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример тренера.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми*.Вформировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация–устойчивое отождествлениесебя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*.В современныхусловиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основнымистимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один изоснователей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

* + дисциплин спортивной школы;
  + произведений искусства;
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

**Планируемые результаты:**

* у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
* мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
* повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Календарный план воспитательной работы**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. |  | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. |  | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков на соревнованиях) | Поднятие флага и озвучивание гимна Российской федерации на соревнованиях. Изучение символики Российской Федерации. Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную общеразвивающую программу | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную общеразвивающую программу | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном учебно-тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **3.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение.**

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для обучения;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
| 1. | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект) | 1 |
| 2. | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) | 1 |
| 3. | Табло игровое перекидное (или электронное) | 1 |
| 4. | Насос для накачивания мячей с иглой | 1 |
| 5. | Жилетки игровые | 20 |
| 6. | Сетка для хранения мячей | 2 |
| 7. | Конус игровой | 10 |
| 8. | Мячи регбийные № 3 ,4, 5 | 10-15 |
| 9. | Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг регби | 10-15 |
| 10. | Регбийный мяч на амортизаторах | 3 |
| 11. | Утяжеленный регбийный мяч | 2 |

**Кадровое обеспечение.** К **реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре регби (тег-регби).**

## **3.2Формы контроля и аттестации.**

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

* сбор информации;
* анализ накопленной информации;
* планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рам­ках учебного года периодически необходимо:

* собирать и анализировать информацию о физическом состоя­нии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагруз­ках и т. п.;
* сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершен­ствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на­сколько оптимально соотношение объема и направленности раз­ных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

* проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
* объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкамявляется мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ**

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся,

возраст 7-9 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте,  кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девочки | 3-4 | 2-3 | 26-30 |
| Мальчики | 2-3 | 2-3 | 21-23 |

## Контрольные упражнения по технике для обучающихся,

## возраст 10-12 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девочки | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 24-27 |
| Мальчики | 3-4 | 2-3 | 3-4 | 2-3 | 21-22 |

## Контрольные упражнения по технике для обучающихся,

## возраст 13-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девушки | 4 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 23-24 |
| Юноши | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 19-21 |

## Контрольные упражнения по технике для обучающихся,

## возраст 15-18 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте,  кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность,  кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девушки | 7-8 | 6-7 | 7-8 | 6-7 | 19-22 |
| Юноши | 8-9 | 8-10 | 8-10 | 8-9 | 18-20 |

**1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание*: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

2. **Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание*: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

3. **Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, фишки, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

*4.* **Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

**5. Ловля мяча после удара ногой**

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: 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 четыре попытки.

Р*езультат:* Засчитывается количество пойманных мячей.

**6. Удары ногой по мячу с рук на точность**

*Инвентарь*: регбийный мяч

*Описание*: 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 четыре попытки.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

**7. «Слалом»**

*Инвентарь:* регбийный мяч, стойка, секундомер

*Описание:* Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

*Результат:* из двух попыток засчитывается наилучший результат.

## 

## Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

## **3.3Планируемые результаты**

**Предметные.** Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

Предметные результаты

• знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

• способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

•способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

•способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные.** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

•умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности;

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные.** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

• восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

•рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

•владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

***Особенности методики****.*

*Первый этап*—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

*Второй этап* — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

*Третий этап —* изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

*Четвертый этап* предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к тег-регби сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 3 года обучения для понимания и самоконтроля.

*В работе используются:* программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций регби.

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТА**

**Средства развития ловкости**:

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

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

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнера 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 прием мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приемов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

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

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

**Средства развития выносливости**.

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

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

****

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

3. Шести минутный бег.

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

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

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

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

**Средства развития силы**.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3.Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

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

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

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

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

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

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

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

**Средства развития быстроты**.

1. Бег 10-30 м.

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

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

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

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

# **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

* схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
* картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
* смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
* дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
* обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);
* учебники, учебные пособия, журналы, книги;
* тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

**Основным диагностическим инструментарием считается:**

* Контрольное тестирование
* Соревнования.

Успешная подготовка обучающихся возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

1. **СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ**

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов***/*** Башкиров В.Ф. - М.: ФиС, 1987.

2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983.

3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981

4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.

5. Кирияк, Р. Мини-регби ***/*** Кирияк Р. – М.: ФиС, 1976. – 110с.

6. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).

7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9. С. 76-78.

8. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.

9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

10. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.

11. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

12. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

**Адреса порталов и сайтов в помощь участникам образовательного процесса.**

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов» https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE

2. Большая олимпийская энциклопедия http://slovari.yandex.ru/dict/olympic

3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентябряhttp://zdd.1september.ru/

4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» http://spo.1september.ru/

5. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\_phis1.pdf

6. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya\_i\_fizpodgotovka\_IRB.pdf

7. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби http://regbist.ru/

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» http://www.fismag.ru/ http://www.olimpizm.ru/

9. Он-лайн справочник http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

11. Педагогическая газета (молодой ресурс)www.pedgazeta.ru

12. Правила тэг-регби http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf

13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/

14. Уникальный образовательный портал в помощь учителюwww.zavuch.info

15. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников http://regbist.ru/ru/poleznie\_materiali\_rvsh

16. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\_phis3.pdf\ http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm

17. Учительский портал www.uchportal.ru

18. Федерация Регби в ютубе https://www.youtube.com/user/RUR1923

19. Федерация Регби России http://www.rugby.ru/

20. Федерация Регби России в контакте https://vk.com/rugby

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

**КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ РЕГБИ**

*Регби* (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby)-* спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины).

*Тэг – регби* - разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

*«Крест» -* групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока владеющего мячом

*«Забегание»* - групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока получившего передачу.

*«Линия защиты»* - воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

*Аут* - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

*Линия аута. Боковая линия* - сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площади, (рис. 2).

*Зачетное поле* **-** часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2). Линия зачетного поля **-** линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)

****

Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг – регби

**Приложение 2**

**Профилактика травматизма**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

* Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
* Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
* Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
* Применять упражнения на расслабление и массаж.
* Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
* Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: тренерские, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Тренерские являются основными, так как при нерациональном построении тренировок остальные средства оказываются не эффективными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов .

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю .

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю . Медико- биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

***Общие требования к технике безопасности***

К занятиям по регби допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия регби проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Травмы в регби могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть . Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;

-нарушение регбистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки регбистов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

*К неправильной организации тренировочных занятий относится:*

-проведение тренировочных занятий с большим числом регбистов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера;

-проведение занятий без разминки;

-неправильная организация направления движения регбистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию .

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменение функционального состояния организма регбистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению .

***Требования безопасности перед началом занятий***

Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий — наличие ровного поля без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы поля — обозначать белой краской (не канавами).

Во время тренировочных занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, а также в секторах для метаний и прыжков не должны находиться спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Одежда регбистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Играть можно только в бутсах. Бутсы регбистов изготовляют из плотной кожи с жесткой подошвой, без выступающих на ней гвоздей. Регбисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать под гетры защитные щитки, под трусы — бандаж для защиты половых органов от ударов. Если у регбиста ранее была травма ноги или руки, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник (голеностопник).

***Требования безопасности во время занятий***

- строго соблюдать дисциплину;

- выходить на игровое поле по разрешению тренера и только с тренером;

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- при получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

*Во время перемещений спортсмен должен:*

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других

спортсменов, с которыми может произойти столкновение;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до

партнера;

*Во время игры спортсмен должен:*

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

- ставить подножки, бить ногам;

- регбисту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать в отведенное место спортинвентарь .

2. Вывести занимающихся из зала или поля (тренер выходит последним).

3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

***Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований***

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

***Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований***

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи. После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и (или) соревновании.