

УДК 796.1
ББК 75.5я

Автор:

О.Д. МИХАЙЛОВА

доцент кафедры адаптивной и спортивной подготовки
ИЕСТ ГАОУ ВО МГПУ, мастер спорта по регби и легкой атлетике

Рецензенты:

В.В. ТЮПА

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры адаптивной и спортивной подготовки
ИЕСТ ГАОУ ВО МГПУ,
Е.Е. АРАКЕЛЯН
заведующий кафедрой легкой атлетики РГУФКСиТ,
профессор

Михайлова, О. Д.,

Играйте в регби-7: учебное пособие / О.Д. Михайлова – М.:
ТВТ Дивизион, 2022. – 134 с.

ISBN 978-5-98724-257-5

Учебное пособие «Играйте в регби-7» рекомендовано тренерам-преподавателям учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, может быть полезно студентам, обучающимся по всем направлениям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

Данное учебное издание рекомендуется ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» (регистр. 1752 от 21.12.2012 г.) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы дополнительной профессиональной подготовки по дисциплине «Физическая культура».

УДК 796.1
ББК 75.5я

ISBN 978-5-98724-257-5

© О.Д. Михайлова, 2012, 2022
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РЕГБИ	7
Правила	10
Информационные жесты судьи	23
ГЛАВА 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	27
Обучение техническим приемам игры.....	28
Основные технические приемы игры и указания к выполнению	30
ГЛАВА 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	39
Принципы игры в нападении.....	40
Отдельные тактические действия в нападении	46
Принципы игры в защите.....	55
Отдельные тактические действия в защите	58
Ошибки, встречающиеся при игре	64
Схемы тактических действий	66
ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	85
Методические рекомендации при занятиях физической подготовкой.....	96
ГЛАВА 5. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	97
Задачи этапов подготовки	97
План-график спортивного отделения регби.....	99
Примерное содержание занятия	100
Теоретическая подготовка.....	102
Инструкторская и судейская практика	113
Организационно-методические основы учебно-тренировочных занятий.....	105
Контроль технико-тактической и физической подготовленности.....	107
Особенности подготовки женщин	119

ГЛАВА 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	
НА ЗАНЯТИЯХ ПО РЕГБИ	125
Меры безопасности	126
Оказание первой медицинской помощи при травмах	129
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	132

ВВЕДЕНИЕ

Регби-7 — это вариант классического регби-15. В последнее время игра становится все более популярной и культивируется почти в 100 странах. Большое количество проводимых турниров способствует дальнейшему развитию и популяризации этого вида спорта. Интерес к этой динамичной и эмоциональной игре с каждым годом растет не только среди мужчин, но и среди женщин.

Регби представляет собой синтез многих видов спорта, таких как: футбол (игра ногой и удары по мячу), легкая атлетика (бег с переменной скоростью на разные дистанции), борьба (силовые единоборства в борьбе за мяч), гандбол (игра руками). Игра включает в себя специфические действия, которые не встречаются ни в одной другой спортивной игре — это «схватки» (произвольные и назначаемые), а также «коридоры», когда игроки, в установленном правилами порядке, пытаются завладеть мячом.

Задача каждой команды — приземлить мяч в зачётном поле противника либо забить мяч ногой в ворота при условии, что мяч пройдёт над перекладиной. По правилам игры мяч разрешено нести в руках неограниченное время, вести ногами в любом направлении, а передавать руками — только назад или параллельно линии ворот.

Игра требует от участников большой скорости движения и быстроты мышления, умения сделать точную передачу мяча партнеру на большое расстояние. За 15 минут игры спортсмен иногда пробежит до десяти отрезков длиной около 60-ти метров, да еще и участвует в силовых единоборствах (захватах). В течение дня команды успевают провести четыре-пять матчей. Поэтому игроки должны быть хорошо подготовлены физически: быстро бегать, обладать большой выносливостью. Регбист должен владеть техникой ударов по мячу ногой и передач его руками. Так как в регби допускаются захваты соперника за туловище и за ноги, важное значение имеет силовая подготовленность игрока.

Чередование разнообразных движений и действий, изменяющихся по интенсивности и продолжительности, стимулирует развитие основных физических качеств и формирование многообразных дви-