



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ  
ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ  
КЛУБОВ



ФГБУ «ФЦОМОФВ»

решением федерального учебно-методического  
объединения по общему образованию  
(протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ТЭГ-РЕГБИ»  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,  
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Образовательный модуль «Тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (далее – Модуль) /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Авторы - составители:

Бесполов Д.В. – учитель физической культуры ГБОУ города Москвы «Школа № 2121 имени Маршала Советского Союза С.К. Куркоткина», заслуженный учитель Российской Федерации;

Кулешов А.В., Федотова Е.Н. - учителя физической культуры ГБОУ СОШ города Москвы «Школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А.А. Головачёва и С.Ф. Шутова»;

Малахаева О.А., руководитель организационно-методического отдела ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», старший преподаватель кафедры ТМФВиС факультета физической культуры ГОУ ВО МО «Московский государственный областной университет»;

Иванов В.А., к.п.н., заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики ГОУ ВО МО «Московский государственный областной университет».

В разработке Модуля приняли участие: Нечувилин С.Б., директор Академии регби «Центр» Федерации регби России; Устинов В.С., директор Национального благотворительного фонда развития детского регби в России; Латышев А.И., заслуженный тренер Российской Федерации; Мусатов Ф.В., вице-председатель Федерации регби Краснодарского края; Радченко Е.С., главный специалист министерства образования Красноярского края.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ»</b>  | <b>3</b>  |
| <b>II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ</b>                                      | <b>7</b>  |
| <b>III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ»</b>  | <b>10</b> |
| Раздел 1. Знания о тэг-регби   |           |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности   |           |
| Раздел 3. Физическое совершенствование   |           |
| <b>IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> | <b>11</b> |
| <b>V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>                                 | <b>17</b> |
| <b>VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b>                     | <b>18</b> |
| Приложение 1. Краткий словарь терминов тэг-регби   | <b>21</b> |
| Приложение 2. Средства развития основных физических качеств регбиста   | <b>22</b> |
| Приложение 3. Рекомендации по определению уровня технической подготовленности обучающихся 1 – 9-х классов          | <b>25</b> |

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «РЕГБИ»**

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

В настоящее время реализуется комплекс мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества.

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.

Образовательный модуль «тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов

начального общего и основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения российской Федерации от 24.12.2018 г.

Модуль 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. 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).

В содержании Модуля специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (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.

**Цель модуля** - 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 модуля:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами тег-регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.
5. Популяризация вида спорта тег-регби среди детей и молодежи.
6. Вовлечение большого количества занимающихся тэг-регби.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся.

являются действенным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе тэг-регби.

#### **Место учебного модуля в учебном плане:**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1-9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий тэг-регби на уроках физической культуры, на уровне начального общего и основного общего образования (1 -9 классы) изучение базовых основ техники тэг-регби предполагается в объеме **306 часов** (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального, основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов тэг-регби с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

## **II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) образовательный Модуль «Тэг-регби», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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 Модуля, 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 асоциального 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.

### **Предметные результаты освоения модуля**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля 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 информацией 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.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ -РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ)**

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ-РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ) ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

##### **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.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

| Тематическое планирование   | Характеристика и деятельность обучающихся   |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Знания о тэг-регби</b>   |   |
| История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби. | <i>Знать</i> историю развития регби в мире и России.<br><i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой арене.<br><i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для |

| <b>Тематическое планирование</b>  | <b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>  |
|---|---|
|   | занятий и соревнований по регби<br><i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби.<br><i>Применять</i> 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.   | <i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий тэг-регби.<br><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби.  |
| Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.   | <i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста.   |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.   | <i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам  |
| Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.   | <i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий тэг-регби.  |
| <b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>  |   |
| 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. | <i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби<br><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.      |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.   | <i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби.<br><i>Описывать</i> технику  |

| <b>Тематическое планирование</b>  | <b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>   |
|---|--|
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.   | осваиваемых упражнений.<br><i>Составлять</i> план самостоятельных занятий по тэг-регби.  |
| Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.  | <i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста.<br><i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.   |
| <b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>  |  |
| Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.   | <i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий игрока.  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>   |  |
| <b>1-4 класс базовая подготовка «Тег-регби»</b>   |  |
| Основные термины тег-регби.<br>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби.   | <i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.<br><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби.<br><i>Применять</i> 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», | <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби.<br><i>Выполнять</i> игровые задания с регбийным мячом.<br><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.<br><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.<br><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. |

| Тематическое планирование  | Характеристика и деятельность обучающихся   |
|--|---|
| <p>«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.</p>  |   |
| <p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби.</p> <p>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).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>                                | <p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнером во время занятий тэг-регби.</p>  |
| <p>Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).</p> <p>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.</p> | <p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби.</p> <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения регбистов</p> <p><i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения элементов техники регби</p> <p><i>Уметь</i> <i>рассказать</i> о простых элементах техники тэг-регби.</p> <p><i>Уметь</i> <i>общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> |

| Тематическое планирование  | Характеристика и деятельность обучающихся   |
|--|---|
|  | <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>   |
| <p>Учебные игры в тэг-регби по упрощённым правилам.</p>  | <p><i>Знать</i> правила регби.</p> <p><i>Применять</i> правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технические приёмы тэг-регби в учебных играх.</p>  |
| <b>5-7 класс «Тег-Регби»</b>   |   |
| <p>Основные термины регби.<br/>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-регби.</p>  | <p><i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> технические приёмы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-регби.</p>   |
| <p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр.</p> | <p><i>Знать</i> технику и <i>уметь выполнять</i> специальные подготовительные упражнения.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p> |
| <p><u>Техническая подготовка:</u><br/>Вспомогательные устройства для обучения технике игры.<br/><b>Принципы формирования</b></p>   | <p><i>Знать</i> местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты.<br/>Согласованные движения руками с</p>  |

| Тематическое планирование   | Характеристика и деятельность обучающихся   |
|---|---|
| <p><b>защиты.</b> Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).</p> <p><b>В нападении</b> - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).</p> <p><b>В защите</b> - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.</p> <p>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).</p> <p>Взаимодействие игроков<br/>Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.</p> <p>Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).</p> | <p>выполнением базовых шагов(элементов).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби.</p>   |
| <p>Правила Тач-регби.<br/>Правила судейства регби<br/>Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.</p>  | <p><i>Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать</i> правила тэг регби правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p> |



## **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Выпускник научится:**

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;
- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;
- выполнять технику срывания ленты;
- выполнять технику перемещения с мячом;
- выполнять основы техники игры в защите;
- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби» (приложение 3).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий тэг-регби на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по тэг-регби;

- Выполнять программу Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно – методическая литература**

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 учителю физической культуры**

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 сентября»  
<http://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](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](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](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://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 учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
15. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников  
[http://regbist.ru/ru/poleznie\\_materiali\\_rvsh](http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh)
16. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](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](http://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>

### **Материально-технического обеспечения модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);  
К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

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

## 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 H-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 площадки, (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

## **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. Приём 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», приём «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 партнёра 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 приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов 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).

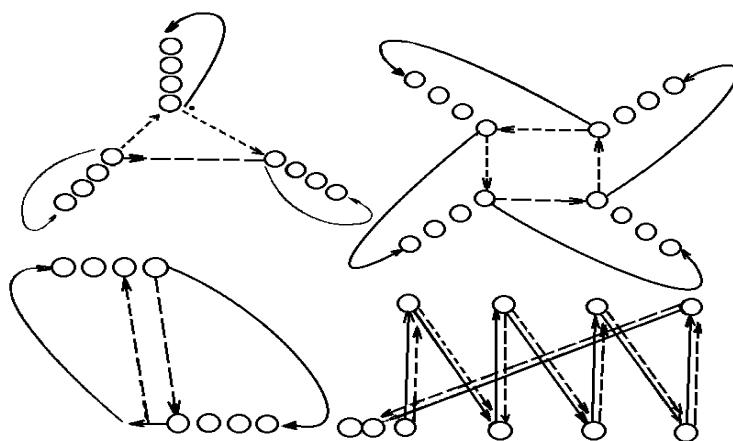


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

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 партнёра, 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 времени.



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 9 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст  
7-9 лет

| Обучающиеся | Передача мяча<br>на месте,<br>кол-во раз | Передача мяча<br>в движении,<br>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<br>на месте,<br>кол-во раз | Передача мяча в<br>движении,<br>кол-во раз | Ловля мяча после<br>удара ногой, кол-<br>во раз | Удары ногой по<br>мячу с рук на<br>точность,<br>кол-во раз | «Слалом»,<br>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<br>на месте,<br>кол-во раз | Передача мяча в<br>движении,<br>кол-во раз | Ловля мяча после<br>удара ногой,<br>кол-во раз | Удары ногой по<br>мячу с рук на<br>точность,<br>кол-во раз | «Слалом»,<br>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 15-16 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 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

*Результат:* 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 10x10 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.

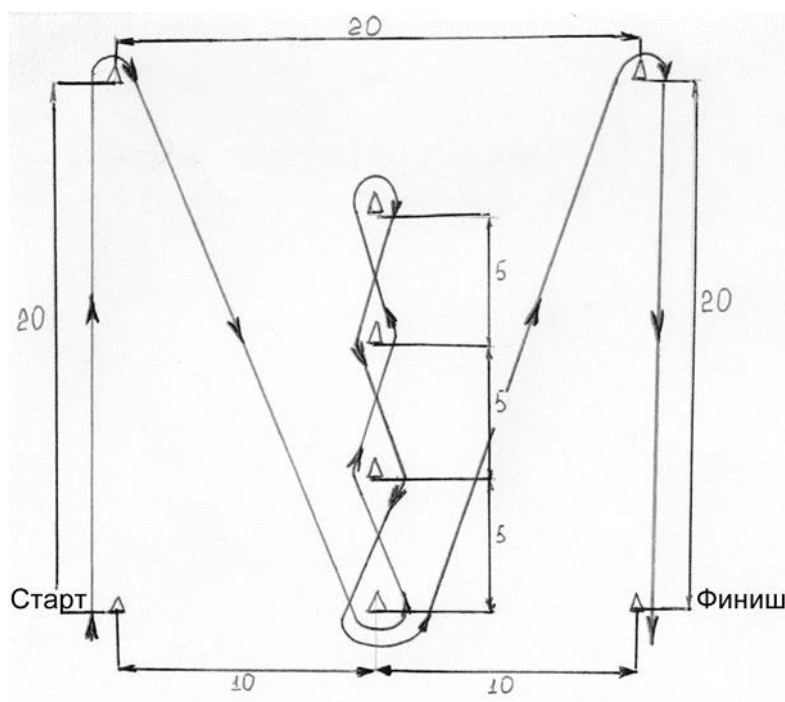


Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»