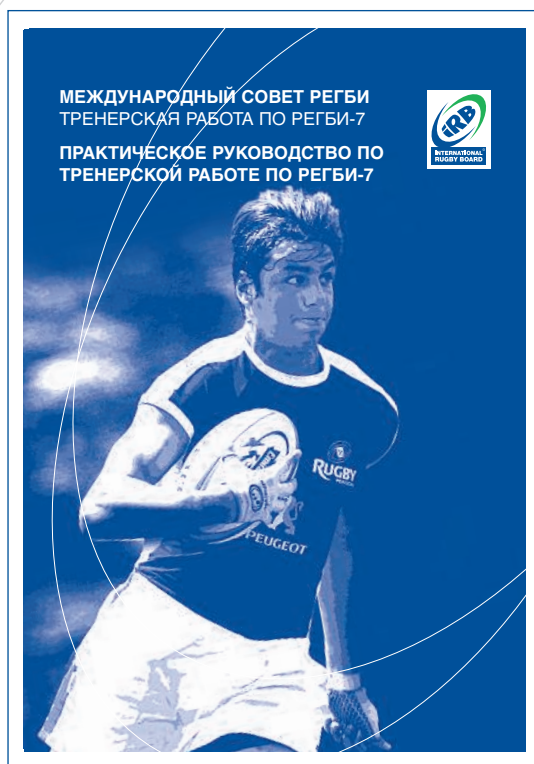




# Тренерская работа по регби-7



## Уровень 1 – Рабочая тетрадь



# Тренерская работа по регби-7

## Уровень 1 – Рабочая тетрадь

### Содержание

Общая информация о курсе .....	3
Тренировочные и подготовительные курсы Международного совета регби (IRB) .....	4
Модель тренировочного курса по регби-7 Международного совета регби .....	5
Программа курса – Уровень 1 .....	8

#### Модуль 1: Знание игры

<b>Задание 1:</b> Используйте видео-примеры для определения принципов регби-7 и соответствующих игровых навыков. ....	9
<b>Задание 2:</b> Анализ ключевых факторов и анализ функциональных ролей .....	11

#### Модуль 2: Проведение практических сессий

<b>Задание 1:</b> Оцените проведение предварительно разработанной практической сессии по регби-7. ....	25
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

#### Модуль 3: Практика планирования

<b>Задание 1:</b> Разработайте тренировочные сессии в соответствии с потребностями игроков и команды. ....	27
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## Общая информация о курсе

### Требования для участников курса

#### Уровень 1

Активный интерес в тренерской работе по регби-7.

### Необходимые ресурсы

#### Уровень 1

- Рабочее пособие под названием "Практическое руководство по тренерской работе по регби-7"
- Рабочая тетрадь по тренерской работе по регби-7 – Уровень 1

### Оценка

#### Уровень 1

Этот курс можно пройти посредством прослушивания. Участникам будет присужден сертификат о прохождении Курса тренировочной работы по регби-7 IRB, Уровень 1, если они прослушают все модули курса и будут активно в нем участвовать.

### Методы проведения курса

#### Курс Уровня 1 будет проведен посредством:

- видео анализа,
- работы в группах,
- решения проблем,
- видео анализа,
- презентаций,
- практических заданий.

### Благодарность

*Международный совет регби хотел бы выразить свою признательность за преданность, работу и профессионализм автора, редакторской и консультационной команд. Мы благодарим их за вклад в разработку этой программы.*

#### **Автор:**

*Ли Смит*

#### **Консультационная команда:**

*Рабочая группа по обучению и ресурсам  
Международного совета регби*

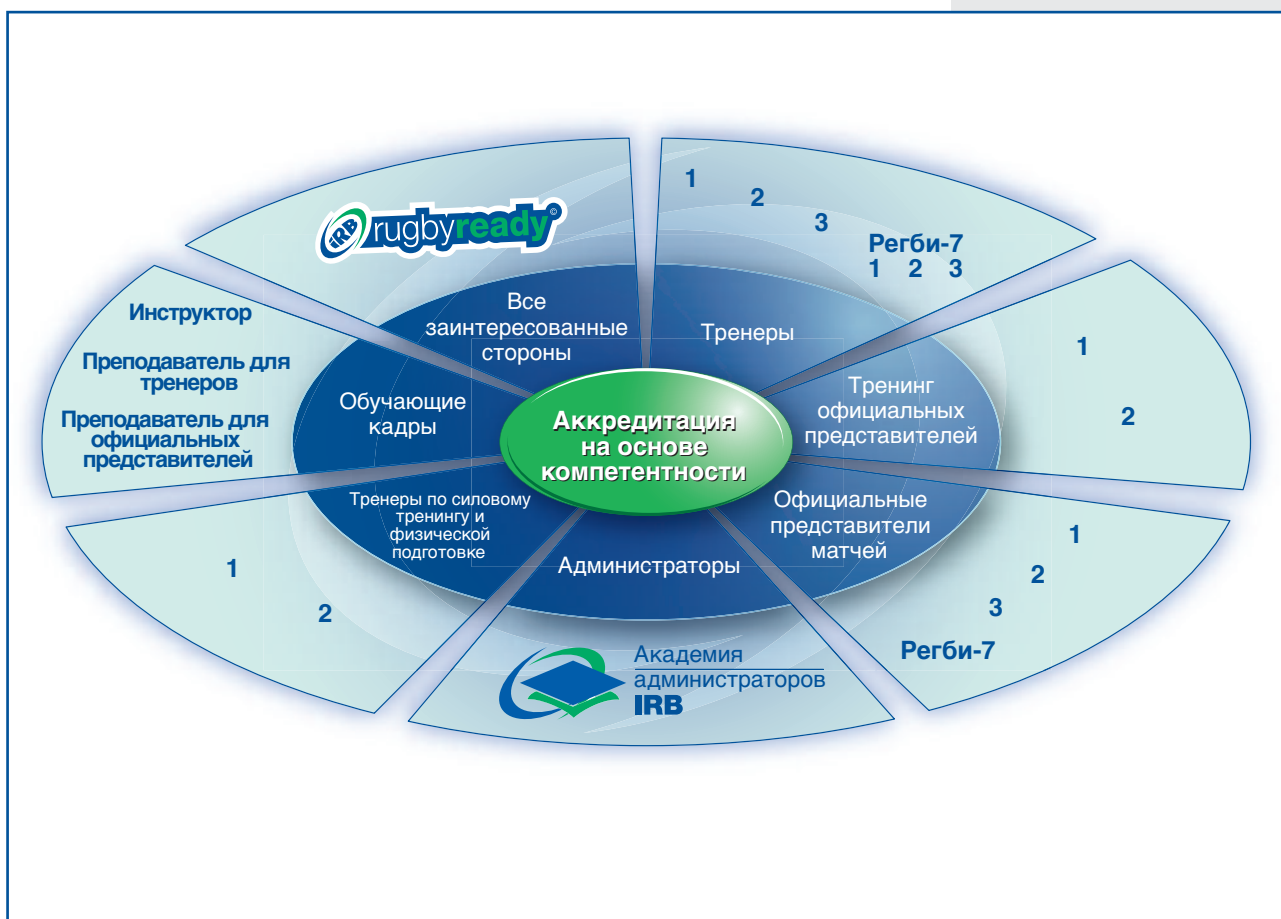
#### **Консультационная команда:**

*Рабочая группа по обучению и ресурсам  
Международного совета регби*

### О данном пособии

*Рабочая тетрадь Уровня 1 разработана как дополнение к общему курсовому пособию под названием "Практическое руководство по тренерской работе по регби-7".*

## Тренировочные и подготовительные курсы Международного совета регби (IRB)



Учебные и подготовительные курсы Международного совета регби (IRB) претерпели значительные изменения с середины 90-х годов и регулярно дорабатываются с использованием экспертизы союзов-членов IRB и навыков тренеров IRB, которые являются "экспертами по содержанию".

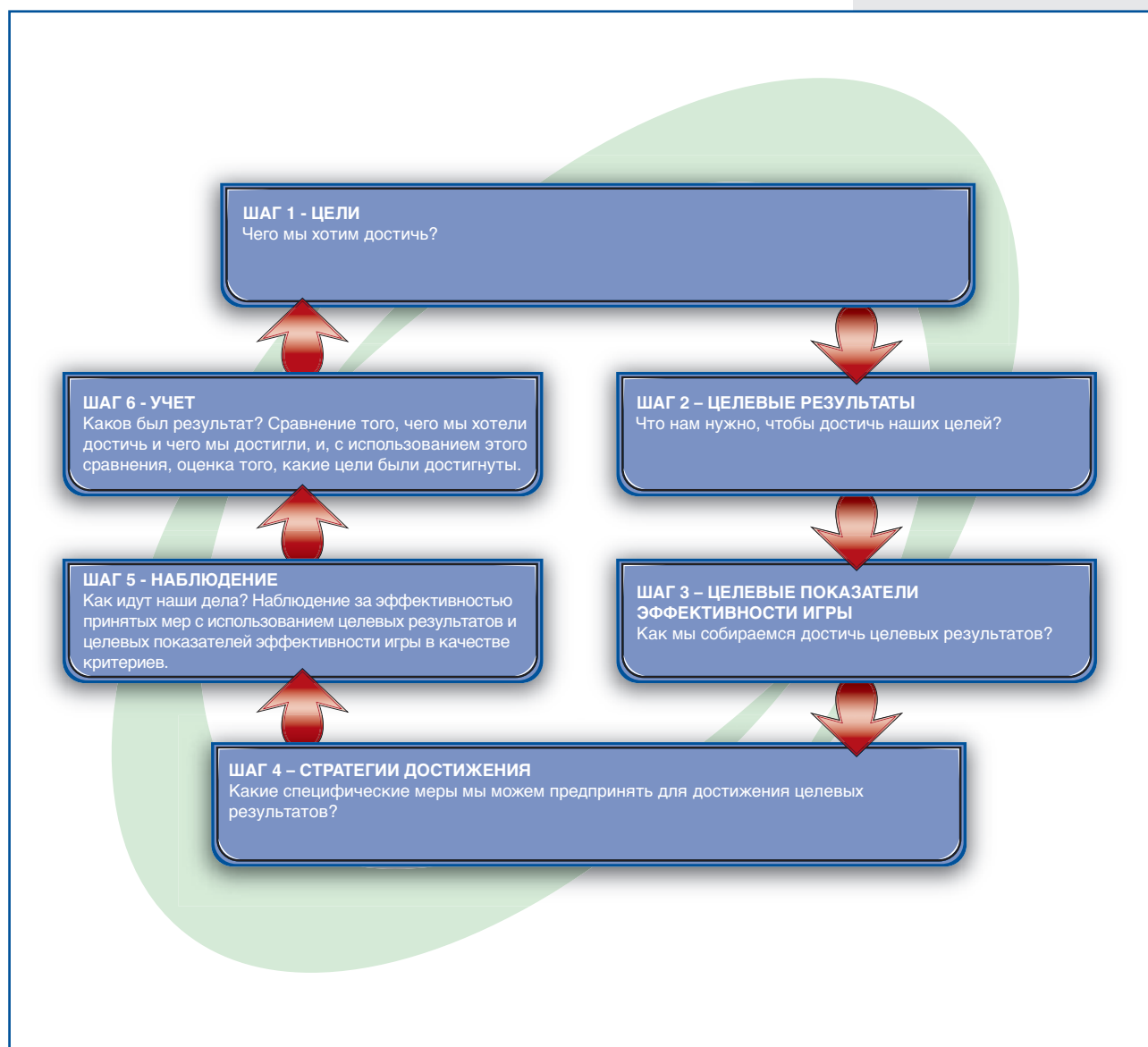
С 2006 года снабжение IRB было увеличено для предоставления помощи большему количеству заинтересованных сторон, как это показано на схеме, приведенной выше. Теперь все курсы основаны на компетентности и разработаны для того, чтобы предоставить обучение и тренинг, которые соответствуют рабочему контексту тренеров и официальных представителей игры.

К тому же, все курсы Международного совета регби теперь проводятся только преподавателями, имеющими лицензию IRB, которые продемонстрировали свои технические и презентационные навыки на уровне предусмотренных стандартов. Регистрация и сертификация проводятся в головном офисе Международного совета регби в Дублине, Ирландия.

## Модульная структура – понимание тренерской программы.

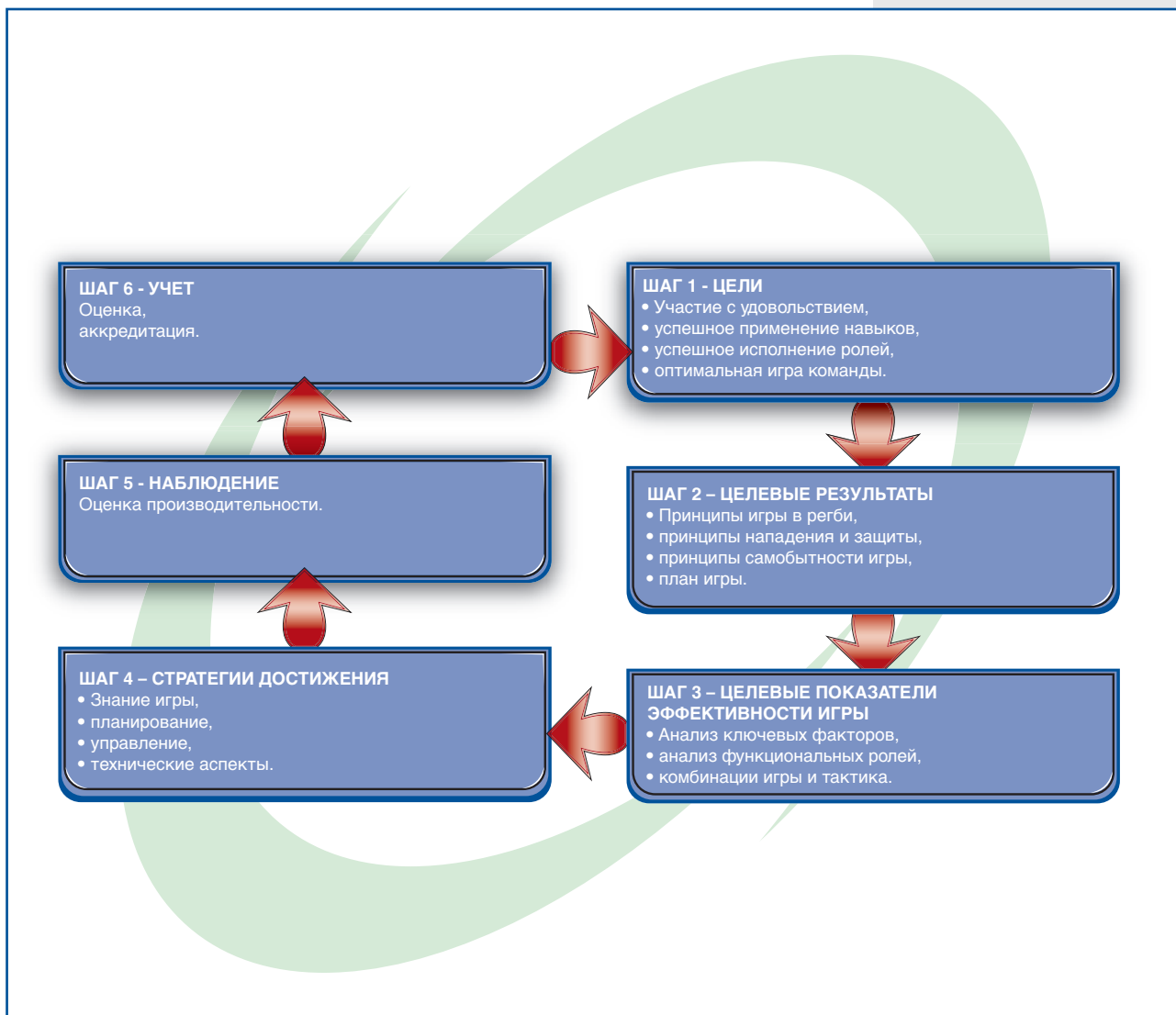
Приведенные ниже модели принятия решений начинаются с общей модели, которая показывает элементы процесса решения проблем и принятия решений. Остальные модели построены на её основе, но включают больше информации, так как они применимы к более продвинутой тренерской работе. Таким образом, модели последовательно усложняются, переходя от преимущественно технического до преимущественно тактического подхода.

Цель моделей – дать тренерам логический метод ведения тренерской работы и предоставить им "инструменты для тренерского ремесла".



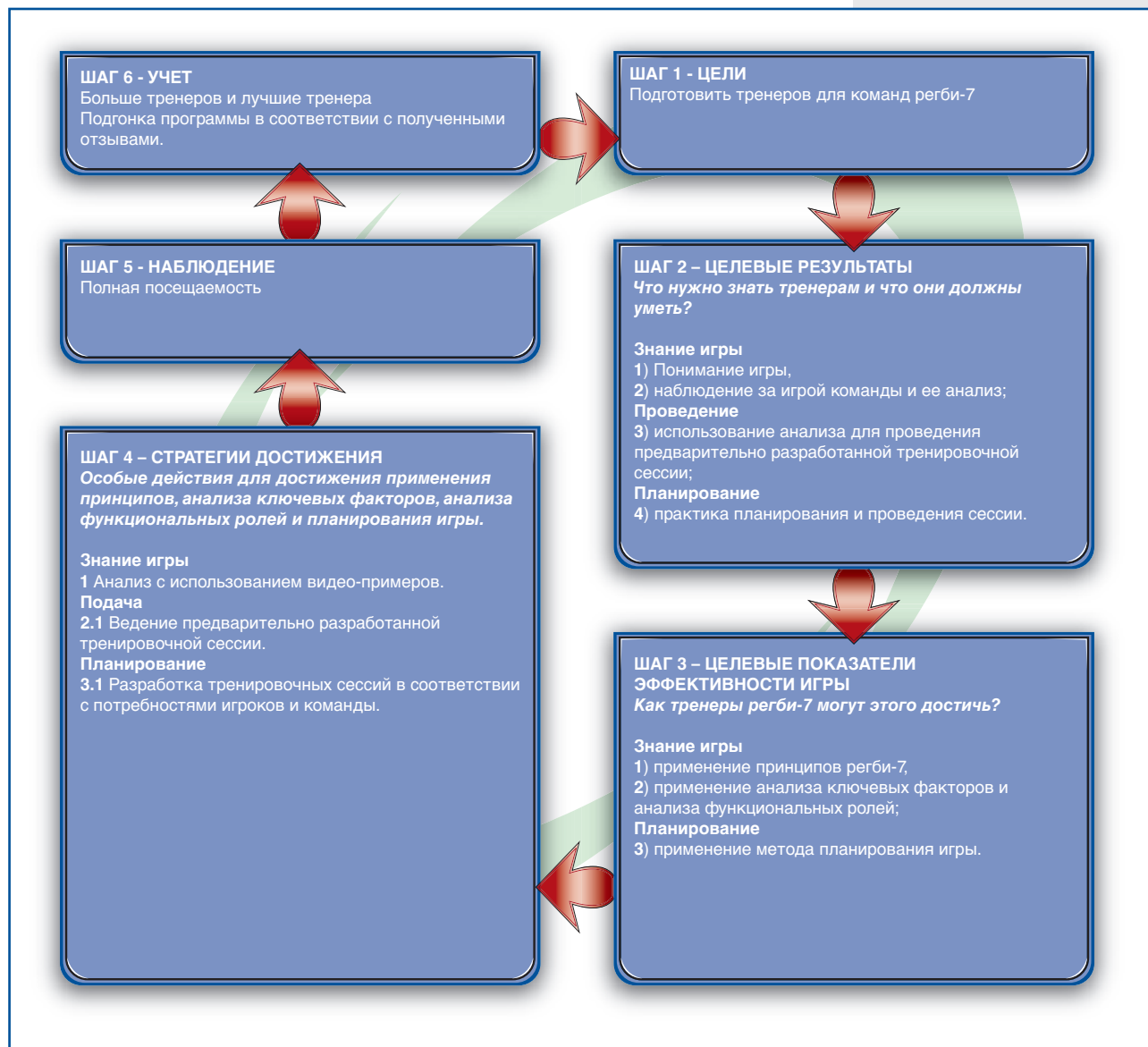
## Модульная структура – понимание тренерской программы.

Применение модели для определения всех "ИНСТРУМЕНТОВ РЕМЕСЛА"



## Модульная структура – понимание тренерской программы.

Применение данной модели к Курсу по тренировочной работе по регби-7



## Программа курса – Уровень 1

<b>Приветствие и введение</b>		60 минут
<b>Модуль 1: Знание игры</b>	1. Используйте видео-примеры для определения принципов регби-7 и свяжите их с соответствующими игровыми навыками.	60 минут
	2. Используйте анализ ключевых факторов и анализ функциональных ролей для анализа сильных и слабых сторон команды.	60 минут
<b>Модуль 2: Практика проведения сессии</b>	1. Проведите предварительно разработанную тренировочную сессию по регби-7.	120 минут
<b>Модуль 3: Практика планирования</b>	1. На основе упражнений на знание игры, спланируйте тренировочную сессию.	90 минут
	2. Проведите часть сессии.	60 минут
<b>Обратная связь и заключение</b>		30 минут

**Общая продолжительность: минимум 8 часов.**

**Примечание:** этот курс можно пройти посредством прослушивания, в конце курса нет экзамена или аккредитации.



# Модуль 1: Знание игры

---

## Задание 1 - Видеоанализ

Используйте видео-примеры для определения принципов регби-7 и свяжите их с соответствующими игровыми навыками.

### Учебные цели

По завершению задания вы сможете определить принципы игры в регби-7 и связать их с соответствующими игровыми навыками.

### Принципы игры в регби-7

- Эти принципы используются для анализа игры команды, определяя ее сильные и слабые стороны, а также обеспечивая стандартную процедуру для разработки профиля команды, профиля игры, комбинаций и плана игры.
- Конечный шаг циклической модели – учет – предоставляет информацию для внесения изменений в каждый из предыдущих шагов. На этапе учета главная задача – заново определить цели команды, внести изменения в профиль команды на основе метода игры и отбора, и после этого внести необходимые изменения в профиль игры, комбинации игры и план игры. Доведите изменения до конца вплоть до изменения стратегий достижения целей и процедур наблюдения.
- Каждый шаг следует последовательно определять с большей точностью, чтобы снизить интервал между тем, что было достигнуто и чего следует достичь.

## Задача 1 – Упражнение 1

### Применение принципов игры в регби-7

Проведите видеоанализ записи игры команды за последние три матча.  
Заполните следующую таблицу:

#### Принципы игры в регби-7

Принцип	Навыки игры для достижения принципа
<b>НАПАДЕНИЕ</b>	
1. Выигрыш мяча для разворота нападения.	
2. Сохранение мяча для набора очков.	
3. Создание пространства за игроками линии защиты, между ними и с внешней стороны от линии защиты.	
4. Прохождение вперед с использованием пространства и варианты ударов ногой.	
5. Поддержка для продолжения игры.	
<b>ЗАЩИТА</b>	
1. Борьба за мяч.	
2. Отказ в пространстве.	
3. Захват игрока с мячом.	
4. Возвращение мяча.	



## Задание 2 – Упражнение 1

### Применение анализа ключевых факторов

Анализ ключевых факторов последовательно перечисляет действия, необходимые для достижения целевых показателей эффективности определенного навыка.

Это последовательное перечисление индивидуальных действий идет в порядке очередности.

Результат может быть достигнут без завершения всех этих действий. Тем не менее, если результат не был достигнут, ключевые факторы являются контрольным списком, который позволяет определить ошибки и внести корректировки в навык и, при необходимости, изменить сам навык и методы его отработки.

В результате этого, анализ ключевых факторов может использоваться для анализа игры в матчах и определения того, как был осуществлен профиль игры.

### Применение ключевых факторов к видеоматериалу.

1. Просмотрите каждый видео-пример по очереди и проанализируйте его с использованием представленных таблиц.
2. Сконцентрируйтесь на команде, которую использует ваша группа в качестве примера.
3. Примите решение о том, была ли достигнута цель.
4. Если желаемый результат не был достигнут, решите, какие из ключевых факторов были выполнены успешно (✓), какие - нет (X), а какие не применяются к данному случаю (неприм.).

В выделенном пространстве проанализируйте до пяти примеров.

**Примечание: во всех примерах сконцентрируйтесь на одной команде, а не на обеих командах, так как вы проводите анализ игроков с точки зрения тренера этой команды.**

# Нападение

## Цель нападения

Выиграть мяч и сохранить его, пройти сквозь защиту и набрать очки.

## Получение мяча

### Желаемый результат

Получить мяч для обеспечения максимального количества вариантов для команды.

Выигрыш мяча – начальные удары – команда, выполняющая удар.		Видеоматериал: Попытки от начальных ударов				
	<b>Желаемый результат:</b> поймать мяч после удара.					
	<b>Ключевые факторы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Высота удара					
2	Расстояние удара					
3	Техника игрока, ловящего мяч.					
4	Техника и расположение поддержки					
5	Был ли достигнут желаемый результат?					

Выигрыш мяча – начальные удары – команда, получающая мяч.		Видеоматериал: Попытки от начальных ударов				
	<b>Желаемый результат:</b> выиграть мяч.					
	<b>Ключевые факторы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Расположение до удара					
2	Борьба за мяч					
3	Выигрыш мяча					
4	Освобождение мяча в пространство					
5	Расположение для нападения					
6	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Получение мяча – схватки</b>		<b>Видеоматериал:</b> Попытки от схваток				
<b>Желаемый результат:</b> получить мяч для обеспечения максимального количества вариантов для нападения.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Устойчивый вход в контакт					
2	Скоординированные контакт, введения мяча и зацепка мяча.					
3	Управляемый выход мяча из схватки.					
4	Осуществление определенного варианта нападения					
5	Получение мяча в результате неаккуратной игры соперника					
6	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Получение мяча – коридоры</b>		<b>Видеоматериал:</b> Попытка из коридора				
<b>Желаемый результат:</b> получить мяч для обеспечения максимального количества вариантов для нападения.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Обойти соперников посредством движения в пространство.					
2	Точная передача мяча в пространство					
3	Прыжок и ловля мяча					
4	Поддержка игрока, выпрыгивающего за мячом.					
5	Передача управляемого мяча					
6	Осуществление определенного варианта нападения					
7	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Сохранение мяча</b>		<b>Видеоматериал: Попытка после перехвата мяча</b>				
<b>Желаемый результат:</b> получить мяч, пока есть возможность пройти вперед.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Глубина по отношению к игроку с мячом					
2	Ширина построения					
3	Избежание изоляции или использование пути к отступлению для мяча после входа в контакт.					
4	Получение свободного мяча.					
5	Движение для обеспечения получения мяча.					
6	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Создание пространства</b>		<b>Видеоматериал: Защита</b>				
<b>Желаемый результат:</b> создать боковое пространство, через которое может пройти вперед товарищ по команде.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Близкое расположение для снижения времени для реакции.					
2	Построение для создания пространства.					
3	Глубокое построение по отношению к мячу					
4	Использование правильного варианта при потере глубины:					
	a) короткий удар ногой и ловля,					
	b) удар ногой и следование за мячом,					
	c) удар ногой товарищу по команде, которого не закрывает соперник,					
	d) движение вперед и прохождение сквозь защиту,					
	e) создание контакта и повторное использование мяча.					
5	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Прохождение сквозь защиту – индивидуальные игроки</b>		<b>Видеоматериал:</b> Защита				
<b>Желаемый результат:</b> пройти сквозь защиту для получения территории или набора очков.						
	<b>Ключевые факторы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Бег в пространство, в которое был передан мяч, или увод на себя игрока защиты и использование навыков обхода для прохождения вперед.					
<b>2</b>	Ловля мяча					
<b>3</b>	Набор скорости и проход через свободное пространство					
<b>4</b>	Использование лучшего варианта:					
	а) набрать очки;					
	б) увести игроков защиты на себя и передать мяч товарищам по команде в пространстве;					
	с) сохранить мяч и передать его товарищам по команде из контакта;					
	д) отступить или бежать в сторону для того, чтобы присоединиться к поддержке.					
<b>5</b>	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Прохождение сквозь защиту – команда как группа нападения</b>		<b>Видеоматериал:</b> Защита				
<b>Желаемый результат:</b> пройти сквозь защиту для выигрыша территории или набора очков						
	<b>Ключевые факторы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Игра по комбинации					
<b>2</b>	Пас влево или вправо, в зависимости от того, где у нападения больше игроков, чем у защиты.					
<b>3</b>	Сохранение пространства посредством следования правильным траекториям движения.					
<b>4</b>	Если защита выходит из пространства – вход в это пространство					
<b>5</b>	В то время как игрок с мячом создает пространство посредством изменения направления внутрь поля.					
<b>6</b>	В то время как игрок в линии двигается к боковой линии для того, чтобы увести игрока защиты из пространства.					
<b>7</b>	Пас игроку, которого не закрывает команда соперника.					
<b>8</b>	Был ли достигнут желаемый результат?					



<b>Игра поддержки</b>		<b>Видеоматериал: Попытка после перехвата мяча</b>				
<b>Желаемый результат:</b> предоставить достаточную поддержку для обеспечения продолжительности игры.						
<b>Ключевые факторы – игрок с мячом</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Бег для создания пространства для игроков поддержки.					
<b>2</b>	Точное помещение или пас мяча в свободное пространство.					
<b>Ключевые факторы – игроки поддержки</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Глубина по игроку с мячом					
<b>2</b>	Боковое построение по игроку с мячом					
<b>3</b>	Ускорение в ставшее доступным пространство					
<b>4</b>	Ловля мяча и продолжение игры					
<b>5</b>	Был ли достигнут желаемый результат?					

# Защита

## Цель защиты

Отказать сопернику в территории и отыграть мяч.

<b>Борьба за мяч – схватка</b>		<b>Видеоматериал:</b> Попытка от схватки				
<b>Желаемый результат:</b> Ограничить варианты нападения у источника владения мячом.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Задержка при входе в контакт					
2	Влияние на точность передачи мяча посредством:					
	а) зацепки мяча,					
	б) толчка вперед,					
	с) быстрого принятия схватки на себя,					
	д) разворота схватки.					
3	Быстрое отцепление от схватки для присоединения к экрану защиты.					
4	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Борьба за мяч – коридор</b>		<b>Видеоматериал:</b> Попытка от коридора				
<b>Желаемый результат:</b> ограничить варианты нападения у источника владения мячом.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Попытка отыграть мяч при вбрасывании или защита пространства.					
2	Защита по комбинации					
3	Ловля/подбор свободного мяча					
4	Был ли достигнут желаемый результат?					

### Отказ в пространстве

**Видеоматериал:** Попытка после перехвата мяча и защита

**Желаемый результат:** не дать сопернику время и пространство для нападения.

Ключевые факторы	1	2	3	4	5
1 Движение вперед в построении согласно комбинации.					
2 Определение намеченного игрока с мячом.					
3 Защита "изнутри наружу"					
4 Два объекта для слежения (игрок команды соперника и мяч)					
5 Назначение "свипера"					
6 Был ли достигнут желаемый результат?					

### Захват игрока с мячом – боковой захват

**Видеоматериал:** Защита

**Желаемый результат:** 1) остановить игрока с мячом, бегущего вперед;  
2) не дать игроку с мячом передать пас.

Ключевые факторы	1	2	3	4	5
1 Бег в низкой позиции					
2 Голова поднята, спина прямая.					
3 Видение цели					
4 Использование силы ног					
5 Голова сзади					
6 Обхват руками					
7 Завершение захвата					
8 Возвращение на ноги					
9 Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Захват игрока с мячом – блокирующий захват</b>		<b>Видеоматериал: Защита</b>				
<b>Желаемый результат:</b> 1) остановить игрока с мячом, бегущего вперед; 2) не дать игроку с мячом передать пас.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Движение по направлению к игроку с мячом					
2	Бег в низкой позиции					
3	Ведение вверх плечом, вход в контакт немного выше мяча					
4	Использование силы ног					
5	Обхват руками					
6	Предотвращение падения на землю игрока с мячом					
7	Предотвращение передачи паса игрока с мячом					
8	Продолжение толчка вперед					
9	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Возвращение мяча</b>		<b>Видеоматериал: Попытка после перехвата мяча</b>				
<b>Желаемый результат:</b> вернуть мяч						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Остановка игрока с мячом, бегущего вперед.					
2	Предотвращение передачи паса игрока с мячом					
3	Помощь в завершении захвата					
4	Получение мяча (перехват мяча). Варианты					
	а) силой перехватить мяч,					
	б) подобрать свободный мяч,					
	с) перехватить пас,					
	д) вынудить соперника нарушить правила.					
5	Был ли достигнут желаемый результат?					

## **Задание 2 – Упражнение 2**

### **Применение анализа функциональных ролей**

После использования анализа ключевых факторов для тренерской работы по регби-7 и анализа игры, анализ функциональных ролей используется для подготовки и анализа повторяющихся ролей, которые могут брать на себя игроки в стационарных и динамичных ситуациях.

В стационарных ситуациях, таких как схватки и коридоры, роли относительно постоянны до окончания этой фазы игры, но в динамичных ситуациях роли неоднократно меняются в зависимости от реакции игрока согласно игре товарищей по команде и соперников.

В отличие от регби-15, количество стационарных ролей ограничено и намного больше динамичных ролей.

Если игрок плохо использует свои навыки, возможно, ему не хватает этих навыков. В противном случае, возможно, что игрок не смог выбрать правильную роль, которая привела бы к успешному результату в игре. Именно поэтому для развития команды и тренерской работы важен анализ функциональных ролей.

Роли, специфичные для регби-7, рассматриваются в данном задании:

- a) игрок безопасности или игрок в кармане,
- b) "свипер",
- c) разыгрывающий игрок.

Функциональная роль: игрок безопасности или игрок в кармане		Видеоматериал: Эпизоды игры				
<b>Желаемый результат:</b> обеспечить присутствие игрока в глубине, куда можно освободить мяч.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Игрок в глубине					
2	Игрок непосредственно за мячом					
3	Игрок сохраняет мяч, предоставляя поддержку группе.					
4	Игрок реагирует на защиту для обеспечения сохранения мяча.					
5	Игрок реагирует на защиту, позволяя команде вести нападение.*					
6	Был ли достигнут желаемый результат?					

**\*Варианты:**

- передать пас, чтобы воспользоваться неравенством;
- передать пас, чтобы воспользоваться перекрытием;
- увести игроков защиты на себя и передать мяч товарищам по команде в пространстве;
- передать пас товарищу по команде, чтобы он прошел вперед, и перестроиться для лучшего использования мяча при его повторном получении;
- отойти назад для создания пространства;
- сохранить построение.

Функциональная роль: “свипер”		Видеоматериал: Эпизоды игры				
<b>Желаемый результат:</b> защитить пространство между передней линией защиты и линией ворот.						
<b>Ключевые факторы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Назначение "свипера"					
2	Игра по комбинации на основе "свипера".					
3	Нахождение в положении для получения свободного мяча.					
4	Получение любого мяча, отбитого ногой за переднюю линию защиты.					
5	Ограничение возможностей игрока с мячом.					
6	Был ли достигнут желаемый результат?					

<b>Функциональная роль: разыгрывающий игрок</b>		<b>Видеоматериал:</b> Эпизоды игры				
	<b>Желаемый результат:</b> просканировать линию защиты для того, чтобы начать игру, которая обеспечит сохранение мяча и, в конечном счете, прохождение сквозь линию защиты. Принять решение, начать розыгрыш комбинации и дать другим игрокам время и пространство для осуществления этой комбинации.					
	<b>Ключевые факторы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Знание того, кто является разыгрывающим игроком.					
<b>2</b>	Игра по комбинации					
<b>3</b>	Обеспечение сохранения мяча					
<b>4</b>	Игра для создания пространства.					
<b>5</b>	Использование пространства					
<b>6</b>	По необходимости смена ролей для продолжения игры					
<b>7</b>	Расположение, позволяющее розыгрыш альтернативного варианта, если первый вариант не был успешным.					
<b>8</b>	Был ли достигнут желаемый результат?					

## Задание 2 – Упражнение 3

### Функциональные роли, исполняемые отдельными игроками.

В этом упражнении вы будете следить за одним игроком и определите различные роли, которые он на себя берет. Следите за игроком в течение всего эпизода игры и запишите функциональные роли, которые он исполнил. Это могут быть предварительно распределенные роли в стандартных комбинациях или наиболее частые и постоянно меняющиеся динамические роли в открытой игре.

**Имя игрока/ номер:** .....

#### Выполненные функциональные роли

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



## Модуль 2: Практика проведения сессий

**Задание 1:** Дайте оценку вашему коллеге о проведении предварительно разработанной тренировочной сессии по регби-7.

Компетентность	Критерии	✓ и (или) комментарий
<b>А. Планирование</b>	1. Формулировка того, чего нужно было достичь (учебные результаты)	
	2. Планирование использования постепенного развития навыка с использованием вариантов игры.	
	3. Определение ключевых тренерских пунктов.	
	4. Планирование в соответствии с потребностями группы.	
	5. План управления и использования оборудования.	
<b>В. Подача</b>	6. Обеспечение безопасной и приятной для игры среды.	
	7. Максимальное увеличение участия.	
	8. Реагирование на потребности группы.	
	9. Проведение сессии, необходимой для достижения желаемых учебных результатов.	
	10. Приятные для участия сессии.	
	11. Соответствующее управление временем.	
	12. Поддерживание течения сессии.	
	13. Предоставление ясного объяснения.	
	14. Использование анкеты для проверки понимания и для того, чтобы игроки задумывались над игрой.	
15. Предоставление положительного и объективного мнения.		
<b>С. Знание игры</b>	16. Демонстрация положительного языка тела.	
	17. Определение основных принципов и ключевых навыков игры	
	18. Применение основных принципов игры к игре команды	
	19. Проведение анализа эффективности навыков с использованием ключевых тренерских пунктов.	
	20. Применение соответствующих методов улучшения навыков.	

## ОБЩАЯ РЕЦЕНЗИЯ О РАБОТЕ ТРЕНЕРА

# Модуль 3:

---

## Практика планирования

---

### Учебные цели

По завершению этого модуля тренеры смогут разрабатывать, проводить и оценивать тренерскую работу на основе соответствия сессии потребностям команды и индивидуальных игроков.

### Задание 1:

На основе проведенного анализа команды, заполните план тренировочной сессии, приведенный ниже.

Заметки:

1. Нужно обратить внимание на потребности команды, которые должны быть рассмотрены в порядке очередности. Такая работа может уменьшить слабые стороны или усилить сильные стороны.
2. Цель сессии – то, что будет достигнуто по завершению тренировочной сессии.
3. Оборудование не требует пояснения.
4. Вам не нужно использовать все секции плана. Это зависит от цели тренировочной сессии.
5. Распределение времени должно отражать потребности.
6. Тренерские пункты отражают потребности и основаны на ключевых факторах навыков и функциональных ролей.
7. Тренерские пункты более важны, чем отработка навыка, так как отработка навыков - это способ практического применения тренерских пунктов.
8. Осуществите план тренировочной сессии с использованием участников курса в качестве игроков. Возможно, не будет времени для полного завершения сессии каждой группой. Постарайтесь использовать доступное время.
9. По завершению каждого плана спросите мнение ваших коллег относительно проведения сессии и ее содержания.

### Журнал учебного прогресса

---

---

---

---

---

---

---

---

## Планирование практической сессии

План сессии	
<b>На что следует обратить внимание</b>	
1	
2	
3	
<b>Цели сессии</b>	
1	
2	
3	
<b>Снаряжение</b>	

План тренировки	Время	Упражнения/ подробности	Тренерские пункты и техника
Инструктаж/ администрация			
Разминка			
Индивидуальные/ командные навыки			
Групповые навыки			
Навыки мини-групп			
Командная игра			
Упражнения на расслабление			
Разбор тренировочной сессии/ администрация			



## ЗАМЕТКИ

## Тренировочный курс по регби-7 – оценочная анкета

Имя (по желанию):

Насколько вам помог курс:	Низкая	Высокая
понять игру в регби-7?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
определить примеры принципов регби-7?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
связать принципы регби-7 с навыками игры?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
провести предварительно разработанную тренировочную сессию?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
спланировать и провести тренировочную сессию, которая соответствует потребностям команды?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
<b>улучшить ваши навыки как тренера по регби-7?</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Насколько удовлетворительным, по вашему мнению, были:	Низкая	Высокая
администрация до курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
место проведения курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
закуски?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
формат курса?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
практические занятия?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
вспомогательные ресурсы, такие как рабочая тетрадь, DVD по правилам игры и т.д.?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Пожалуйста, оцените навыки преподавателя:	Низкая	Высокая
создание и поддержание учебного климата	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
презентационные навыки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
навыки опроса и прослушивания?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
знание судейства и применения правил игры?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
честное и точное мнение?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
вклад в студентов?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Как, по вашему мнению, можно улучшить курс?

Какую часть курса вы нашли наиболее полезной?

Мы благодарим вас за заполнение этой формы и ваше честное мнение, это поможет нам улучшить администрацию учебных семинаров, их проведение и содержание.

**ПОЖАЛУЙСТА, ВЫРВИТЕ ЭТУ СТРАНИЦУ И ВРУЧИТЕ ЕЕ ОРГАНИЗАТОРУ КУРСА ДО УХОДА.**