

## **РЕГБИ** **(регби – 15, регби-7)**

### **Спортивная подготовленность - 60 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислить основные разделы подготовки в избранном виде спорта.
2. Перечислить основные технические действия с мячом.
3. Перечислить виды передач мяча.
4. Перечислить виды ударов ногой.
5. Перечислить виды захватов.
6. Перечислить способы возобновления игры.
7. Назвать способы сохранения мяча.
8. Перечислить способы набора очков.
9. Что такое тактика.
10. Перечислите подразделы тактики.

### **Физическая подготовленность – 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислить физические качества необходимые регбисту.
2. Значение и виды проявления быстроты в избранном Вами виде спорта.
3. Значение и виды проявления силы в избранном Вами виде спорта.
4. Значение и виды проявления выносливости в избранном Вами виде спорта.
5. Значение и виды проявления гибкости в избранном Вами виде спорта.
6. Значение и виды проявления ловкости в избранном Вами виде спорта.
7. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития силы.
8. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития выносливости.
9. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития ловкости и гибкости.
10. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития быстроты.

### **Специальные требования – 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Разновидности игры регби. Виды соревнований по избранному виду спорта.
2. Системы розыгрыша соревнований в избранном виде спорта.
3. Основы техники безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
4. Обязанности главного судьи матча в избранном виде спорта.
5. Обязанности помощника главного судьи матча в избранном виде спорта.
6. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта.
7. Основы техники безопасности на занятиях по избранному виду спорта.

8. Значение и особенности проведения разминки в избранном виде спорта.
9. Основные положения правил по избранному виду спорта.
10. Ведущие российские и мировые команды и спортсмены по избранному виду спорта.