

Муниципальное образование Красноармейский район Муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного образования Красноармейского
района спортивная школа «Олимпиец»
МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 17.06.2023г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО КР СШ
приказ № 153 от 14.06.2023г.

А.В. Драй

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

*Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1018
(зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации
20.12.2022 №71708)*

Разработана на период действия ФССП

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет)

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	4-7
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7-9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные формы обучения	10
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	10-11
2.3.2.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	11-13
2.3.3.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»	13-14
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки	14-16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17-20
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20-24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-26
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26-31
III.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки.....	31
3.1.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки	31
3.1.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	32

3.1.3.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства	32-33
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33-43
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки	43-49
IV.	Рабочая программа по виду спорта «регби»	50
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	50-52
4.1.1.	Физическая подготовка	52-63
4.1.2.	Техническая подготовка	63-64
4.1.3.	Психологическая подготовка	64-65
4.2.	Средства и методы тренировки	65-67
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	67-70
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)... ..	70-73
4.5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	74-76
4.6.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	76-80
4.7.	Учебно-тематический план	80-93
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93
5.1.	Особенности спортивной дисциплины «регби-7» вида спорта «регби»	94
5.2.	Особенности спортивной дисциплины «регби пляжное» вида спорта «регби»	94
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	94
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	94-98
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	99-100
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы ...	100
6.3.1.	Перечень нормативных документов	100-102
6.3.2.	Перечень рекомендуемой литературы	102-103
6.3.3.	Перечень электронных ресурсов сети Интернет	103
	Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий	

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта России № 937 от 01.12.2021 г. зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 66816 от 11.01.2022 г. (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2021, №18,ст.3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименование спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Регби	077 001 2 8 1 1 Я
2.	Регби-7	077 002 2 6 1 1 Я
3.	Регби-пляжное	077 003 2 8 1 1 Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Я – все категории

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в виде спорта «регби». Программа разработана МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» (далее Организация) с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 937 от 01.12.2021 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по 7 виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 66816 от 11.01.2022 г.).

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

ФССП по виду спорта «регби» определяет направленность каждого этапа спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «регби»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных учащихся для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «регби»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «регби»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «регби»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется

минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп в соответствии ФССП по виду спорта регби № 1018 от 18 ноября 2022 г.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраст обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «регби».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634, не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

На основании приказа Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 можно объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочной группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом

тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися с разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24
Общее количество часов в год	234 -312	312-416	520-728	624-936	936-1248

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, реализуется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. (п.3.6.» СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации допускается:

1. Объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий

одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки по виду спорта «регби» указаны в таблице 4.

Таблица № 4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	2	3	4	5
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди регбистов или команд регбистов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (лиц, проходящих спортивную подготовку):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся (лицо, проходящее спортивную подготовку) направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. В таблице № 5 указаны минимальные требования к объему соревновательной деятельности.

Таблица № 5

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «регби»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1

Основные	-	-	1	1	2
Игры	8	12	15	20	20

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской общественной организацией «Спортивная федерация (союз) регби России», правилами вида спорта «регби», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия игроков в соответствующем соревновании.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица № 6).

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного

процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» представлены в таблице № 6.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет						
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	
6	8	10	12	Недельная нагрузка в часах										
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
2	2	3	3	4										
1.	Общая физическая подготовка	46	144	46	191	40	208	17	106	10	94			
2.	Специальная физическая подготовка	4	12	5	21	6	31	35	218	44	412			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	2	10	8	50	6	56			
4.	Техническая подготовка	46	144	43	179	40	208	20	125	12	112			
5.	Тактическая подготовка													
6.	Теоретическая подготовка	2	6	4	17	6	31	14	87	20	187			
7.	Психологическая подготовка													
8.	Инструкторская практика					3	16	3	19	3	28			
9.	Судейская практика													
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6	2	8	3	16	3	19	5	47			
Общее количество часов в год		100	312	100	416	100	520	100	624	100	936			

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

В работе с воспитанниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Обучающиеся выполняют разнообразные поручения, работают в качестве инструкторов, судей и т.д. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, условий деятельности спортивной школы и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня,	1. 2 полугодие

		<p>в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	1, 2 полугодие
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»; 	Ежеквартально

		<ul style="list-style-type: none"> - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция «Я выбираю спорт». 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	Ежеквартально
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 и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Ежеквартально
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, 	Ежеквартально

		организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - фестиваль регби СШ «Олимпиец»	апрель-май
3.3.	Поведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
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 занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора занимающихся; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	Ежеквартально

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, т.к. во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно с обучающимися проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, занятий и т.д. для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице № 8.

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: https://newrusada.rugopal.net) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	мероприятиях		в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: https://newrusada.biadopal.net) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год
Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»		1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»		1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonet.net) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и тренерско-преподавательским составом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

По итогам прохождения инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки по виду спорта «регби» обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты обучения:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- знать терминологию, принятую в регби;
- уметь построить группу и подать основные команды, провести построение и перестроение группы на месте и в движении;
- уметь в качестве дежурного подготовить место для занятия, подготовить инвентарь и оборудование;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь составить комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- уметь обучить начальным техническим приемам;
- уметь вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки;

– владеть навыками судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, и ведения технического отчета.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– уметь составить комплекс упражнений по специальной физической подготовке;

– уметь определять и исправлять ошибки в технике двигательных действий;

– уметь составить конспект и вести занятие в группе по обучению техническим приемам и тактическим действиям;

– уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

– уметь руководить командой на соревнованиях;

– умение составить положение для проведения соревнований в общеобразовательной школе;

– владеть навыками судейства в учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивных школах по мини-регби и регби.

– уметь выполнять обязанности главного судьи и секретаря;

– уметь составлять календарь игр.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор общественности» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «регби»

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Научить обучающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспекты отдельных частей занятия
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Проведение с обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
	Судейская практика		
Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Получение знаний о правилах вида спорта «регби»	

	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Приобретение обучающимися умений судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, ведения технического отчета. Получение спортивной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Научить обучающихся разрабатывать конспекты тренировочных занятий
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Проводить тренировочные занятия с младшими группами. Проводить подготовку обучающихся к соревнованиям, руководить командой на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Углубленное изучение правил вида спорта «регби».
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Судейство в учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивных школах по мини-регби и регби.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой

и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического и гигиенического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

2) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Необходимо учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы, такие как неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперника. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

3) Медико-биологические и гигиенические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;

- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин.) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин.);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин.);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне

колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска в мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (часть 3.2., ст. 84 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», часть дополнительно включена с 1 января 2023 года (Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634 от 03.08.2022г.).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе

спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Таблица № 11

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности –журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е. Хвацкой табл. приложение 8.6.). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам). Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера-преподавателя). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса мотивации и т.д. в) Перечень тем и систем оценивания устанавливаются тренер-преподавательским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «регби» в соответствии с перечнем	а) Положительная оценка всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор обучающимся минимальной суммы баллов

			показателей тренировочного этапа.	
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «регби» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Обучающий считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Обучающий считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на Учебно-тренировочный этап по виду спорта «регби».
4.	Освоение основ техники по виду спорта «регби»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «регби» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренер-преподавательским советом Организации). Обучающий считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности.

				<p>установленную Организацией. Обучающий считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений и минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организует ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НГ рамках образовательной антидопинговой программы утверждённой Минспорто России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оцен «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов обучающихся хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного обучающегося</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике</p>	<p>а) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование по его результатам даете медицинское заключение возможности продолжения занятия спортом</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма обучающегося) процессе роста тренированности должна становиться все более</p>

				пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки долж уменьшаться. г) Перечень тем и систем; оценивания устанавливает тренер-преподавательский советом Организации
7.	Отбор перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на Учебно-тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к регби.	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на Учебно-тренировочный этап приоритет отдается обучающимся, имеющим преимущество в сумме баллов по показателям экспертно оценки двигательной одаренности применительно регби, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам Отбору подлежат обучающиеся, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки

Таблица № 12

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной

**программы спортивной подготовки учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности –журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е. Хвацкой табл. приложение 8.6.). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий учитывая пропущенные и уважительным причинах). Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера-преподавателя). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т. в) Перечень тем и систем оценивания устанавливаются тренер-преподавательским советом Организации
2.	Совершенствование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	а) Показатели ОФП и СФП б) Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «регби» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и завершении каждого спортивного сезона этап УТ. Обучающий считает перешедшим на следующий год этапа УТ в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Обучающий считается выполнившим показатель

				результативности реализации программы спортивной подготовки этапа УТ и перешедшем к следующему этапу в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки по виду спорта «регби»
3.	Совершенствование техники по виду спорта «регби»	Показатели совершенствования техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	<p>Оценка освоения основной техники по виду спорта «регби» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений включенных в обязательную техническую программу (перечень и система оценивания устанавливаются тренерско-преподавательским советом Организации).</p> <p>Обучающийся считается перешедшим на следующий этап УТ в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Обучающийся считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
4.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе I в рамках образовательного

				антидопинговой программ утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено» Протоколы ответов и черновики ответов обучающихся хранятся в Организации в течение 3 месяцев с момента прохождения собеседования
5.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма обучающегося</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике</p> <p>г) протоколы игр</p>	<p>а) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дает медицинское заключение возможности продолжения занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма обучающегося) процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и систем оценивания устанавливаются тренер-преподавательским советом Организации</p>
6.	Отбор перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на Учебно-тренировочный этап.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки перед зачислением на этап УТ приоритет отдается обучающемуся, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки</p>

		<p>занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Количество сыгранных игр и соревнований</p>	<p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к регби.</p>	<p>двигательной одаренности применительно к регби оценки освоения техники при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>4) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>5) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей специальной физической подготовленности;</p> <p>6) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам</p> <p>Отбору подлежат обучающиеся, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	---	---	---

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении этапа начальной подготовки:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в регби и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в регби и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными

играми.

12) Разновидности регби и их отличительные особенности (регби, регби-7, пляжное регби).

13) Правила регби.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности регбистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг

описанных тем. Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется 5-10 минут времени в различных частях учебно-тренировочного занятия.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие регби и регби-7.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в регби и регби-7.
8. Основы методики обучения регби.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.
11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития регби и регби-7.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
5. Организация и проведение соревнований.
6. Основы техники и тактики регби.
7. Основы методики обучения и тренировки по регби.
8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности регбистов являются: - свобода восприятия теоретической информации;

- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «регби» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «регби»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «регби»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 13–17.

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	6	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6,10	6,30
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы											
			УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5			
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1	Бег на 30 м	с	не более 5,5	не более 5,8	не более 5,4	не более 5,75	не более 5,3	не более 5,7	не более 5,2	не более 5,6	не более 5,1	не более 5,3	не более 5,1	не более 5,3
1.2	Бег на 1500 м	мин. с	не более 8,05	не более 8,29	не более 7,50	не более 8,15	не более 7,30	не более 8,0	не более 7,10	не более 7,50	не более 7,0	не более 7,40	не более 7,0	не более 7,40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9	не менее 20	не менее 10	не менее 25	не менее 12	не менее 30	не менее 13	не менее 30	не менее 14	не менее 30	не менее 14
1.4	Наквали вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +6	не менее +7	не менее +7	не менее +8	не менее +8	не менее +9	не менее +9	не менее +10	не менее +9	не менее +10
1.5	Цельный бег 3x10	с	не более 8,7	не более 9,1	не более 8,5	не более 9,0	не более 8,1	не более 8,8	не более 7,8	не более 8,7	не более 7,6	не более 8,5	не более 7,6	не более 8,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135	не менее 160	не менее 140	не менее 170	не менее 145	не менее 180	не менее 155	не менее 185	не менее 165	не менее 185	не менее 165
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10	не менее 10
2.2	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее 13	не менее 10	не менее 16	не менее 11	не менее 18	не менее 13	не менее 20	не менее 15	не менее 22	не менее 16	не менее 22	не менее 16
3. Уровень спортивной квалификации														
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается											
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», Обязательная техническая программа											
4.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа											

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 30 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. *Прыжок в длину с места.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. *Бег 1000 м., 1500 м.* Проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

5. *Челночный бег.* На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя) регбист бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. *Упражнение на гибкость.* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

7. *Прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами.* Испытуемый, стоя на носках делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Расстояние между двумя отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток-три. Учитывается лучший результат.

9. *Стойка на одной ноге. Удержание равновесия.* Выполнение с обеих ног. Проводится на ровной поверхности. Испытуемый выполняет стойку на одной ноге. Встать лицом к стене или возле опоры. Поднять левую ногу, согнув ее в колене. Удерживать с закрытыми глазами такое положение 10 секунд и более. Прodelать то же самое с правой ногой.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20

2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее 10
2.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд».		

Для оценки технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево засчитывается количество попаданий.

Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

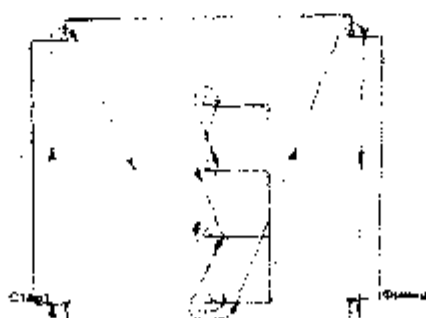


Рис.1. Схема дистанции теста «Слалом»

«Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 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). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Таблица № 16

**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» (сек.)
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

Таблица № 17

**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7
6	9	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9
7	10	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10
8	12-13	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10
9	11-14	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9
10	15	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9

4. Рабочая программа по виду спорта «регби»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рабочая программа – это программа, самостоятельно разработанная тренером на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (ФССП), Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» и представляющая совокупность методической документации, определяющей содержание, методы и формы организации тренировочного процесса.

Тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение обучающимися технической, тактической, физической, психологической видами подготовки, а также на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности занимающегося.

На протяжении многолетней подготовки важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 10 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это

создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитания физических качеств занимающихся, обучении технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития физических качеств (таблица № 18)

Таблица № 18

Примерные сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств с учетом сенситивных (чувствительных) периодов и физиологических механизмов. Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития

аэробных возможностей – 8-9 и 15-17 лет. Для развития анаэробных (гликолитических) возможностей – 15-17 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств спортсменов.

В таблице № 19 приведены уровень влияния различных физических качеств на результативность в регби.

Таблица № 19

**Влияние физических качеств на результативность
в виде спорта «регби»**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние.

4.1.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм занимающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; - обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- бег;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятий. Так, на начальном этапе подготовки, когда эффективность средств регби еще незначительна, объем общей физической подготовки может достигать до 50% общего времени занятия. Периодически целесообразно выделять время на отдельные занятия по общей физической подготовке. В этом случае в тренировочное занятие могут включаться упражнения из других видов спорта, подвижные игры и т.д., может проводиться подготовка к сдаче нормативов, установленных для конкретной возрастной группы.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры в регби. Основным средством специальной подготовки являются специально подготовительные упражнения. Значительную роль эти упражнения играют на начальном этапе обучения. Специально-подготовительные упражнения в регби, как правило, направлены на развитие силы кистей рук, силу и быстроту мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; упражнения со скакалкой, гантелями, тренажерами.

Воспитание физических качеств

Ключевыми компонентами физического развития занимающихся регби являются:

- сила и мощность,
- скорость,
- ловкость,
- гибкость,
- выносливость.

Улучшение этих компонентов физической подготовленности происходит благодаря нормальному созреванию, которое приводит к физическому росту, и вовлечению в физическую активность и спорт. Под «физической активностью»

понимаются все физические упражнения и активная деятельность, включая повседневную активность (ходьба, езда на велосипеде), неформальные игры (включая занятия на игровой площадке и домашние физические нагрузки) и формальные игровые действия (включая регби и физическое воспитание). Участие в этих занятиях приводит к повышению уровня физической подготовленности и двигательного опыта.

Тренировка на развитие силы

Сила характеризуется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Сила является одним из ключевых факторов успеха в регби. Более сильные игроки могут быстрее бегать, выше прыгать и быть более успешными в различных контактах, характерных для игры.

Силовые тренировки можно вводить в очень раннем тренировочном возрасте, формат силовых тренировок является ключевым элементом.

При проведении тренировок важно учитывать следующие принципы:

- Адаптации,
- Специфичности,
- Перегрузки,
- Обратимости,
- Индивидуализации,
- Вариативности.

Силовые упражнения могут включать в себя любые упражнения с сопротивлением, с весом собственного тела, различными отягощениями и т.д.

Тренировка с сопротивлением представляет собой широкий спектр тренировочных моделей и методов и подразумевает вовлечение мышц тела в движения против внешнего сопротивления. Примером тренировки с сопротивлением может служить: бег в гору, подъем весов, прыжки.

При выполнении упражнений с сопротивлением важно быть уверенным в том, что движения выполняются технически верно, и только после этого использовать дополнительные веса или сопротивление.

Для развития силы возможно использование метода круговой тренировки. Этот метод дает возможность обеспечить тренировочную программу с необходимой нагрузкой и вариативностью. При этом есть возможность увеличить или снизить время работы, добавить дополнительное упражнение, изменить количество кругов. Все это будет приводить к изменению нагрузки, влияющей на игроков.

Круговая тренировка может быть интегрирована в тренировку команды на поле и может использоваться, как кондиционная часть. Целью такой тренировки является силовая выносливость. Отдых между кругами зависит от уровня подготовленности игроков. По мере роста уровня физической подготовленности игроков тренировочные упражнения можно усложнять.

Примером упражнений для круговой тренировки могут быть:

Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) - упражнение для мышц груди, плеч и трицепса.

Выпад и выход в положение «ласточка» - упражнение для мышц задней поверхности ягодичных мышц и квадрицепса, дополнительно предъявляются требования к балансу и стабильности атлета.

Прыжки через барьер - это упражнение помогает развить силу и мощность прыжка на одной ноге, а также способствует корректной механике приземления.

Планка - это упражнение улучшит силу и стабильность мышц корпуса.

Упор присев — упор лежа — выпрыгивание вверх - это упражнение направлено на все тело и развивает «взрывные» способности и механику приземления после прыжка.

Перемещение «медвежьим шагом» - это упражнение на контроль и стабильность корпуса, а также для работы множества мышц рук и ног.

Тренировка на развитие скорости

Скорость является ключевым фактором, определяющим производительность в регби. Так, например, игрок должен уметь быстро преследовать игрока с мячом или мяч после удара ногой, прорывать линию защиты или убежать на попытку.

Понятие «скорость», как общий термин, включает в себя два основных понятия: ускорение и максимальную скорость.

Все игроки должны иметь возможность эффективно ускоряться, а также, в некоторых случаях, совершать длинный спринт, во время которого они достигают своей максимальной скорости.

В спорте понятие «скорость» выражается в соотношении длины шага и частоты шагов. Чем большее расстояние спортсмен покрывает за один шаг, тем быстрее он бежит и наоборот, чем больше шагов спортсмен может сделать за период времени, не жертвуя длиной шага, тем также он будет быстрее. Поэтому во время тренировки на развитие скорости необходимо улучшать либо длину шага, либо частоту.

Тренировочные методы, связанные с улучшением скорости, могут включать в себя: тренировку на развитие техники бега, плиометрические тренировки, спринтерские тренировки с сопротивлением, спринтерские тренировки с использованием вспомогательных средств, функциональное развитие силы и мощности.

Тренировка на развитие техники бега

Первый шаг к достижению хорошей техники – это обучение эффективной механике движения. Прежде чем тренировать атлета двигаться быстро, необходимо сначала научиться двигаться более эффективно. Как только игрок освоил механику движения, тренировки могут фокусироваться на оптимизации техники бега с проявлением мощности и скорости.

К аспектам эффективной техники относятся осанка (положение тела), движение ног, движение рук.

Хорошая техника спринта будет вовлекать в движение ровные, циклические движения ног с попеременной работой рук, а также «жесткий» корпус.

Ускорение

Ускорение – это темп изменения скорости, например, как быстро игрок может увеличить скорость за период времени. В командных видах спорта ускорение – самая важная фаза в развитии скорости, на которой нужно сфокусироваться. Анализ требований игры демонстрирует, что большинство спринтерских действий совершаются в регби обычно менее, чем на 30 метров. По данным исследований Suarez-Artonos et al, (2014), средняя спринтерская дистанция равняется 14,7 метров для нападающих и 19,5 метров для защитников.

Во время ускорения туловище должно быть наклонено вперед, а игрок должен быть нацелен на движение ногами вниз и назад. Хорошей подсказкой во время тренировки на развитие ускорения может быть фраза игроку: «отталкивай землю от себя». Движение рук во время ускорения происходит с углом сгибания в локтевом суставе, равным 90 градусов.

Максимальная скорость

В то время как ускорение является важным в развитии скоростных способностей для игры в регби, не менее важным во время игры является способность достичь максимальной скорости.

Истинная максимальная скорость – это наивысшая скорость, которая обычно достигается после 30 метров для игроков в командных видах спорта.

Развитие максимальной скорости является актуальной задачей, как для крайних защитников, так и для игроков других амплуа.

Торможение

Торможение является общим элементом скорости и одной из особенностей, проявляющейся в игре. Тренеры часто пренебрегают тренировкой способности эффективно выполнять торможение.

Торможение требует от игрока наклонять корпус назад или присаживаться, чтобы сместить центр тяжести кзади, что позволит ему замедлиться. Уровень отклонения назад зависит от скорости, с которой перемещается игрок.

Чтобы эффективно выполнить торможение, атлет должен поглощать силу, которая на него воздействует, главным образом это поглощение происходит через сгибание в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Руки продолжают двигаться в противоположном направлении относительно нижних конечностей, чтобы контролировать ненужные движения и баланс.

Специальные требования к спринту в регби

Спринтерам-легкоатлетам на беговой дорожке рекомендуется бежать с открытой грудью и распрямым корпусом. Для спринтера это может быть идеальной техникой, но это не подходит для регбиста.

Игрок в регби, который пытается адаптироваться под технику спринтера, может оставить себя незащищенным от контакта. Наклон корпуса вперед является ключевым элементом техники регбиста.

В регби также присутствует требование выполнять спринт, неся в это время мяч в руках. Работа руками является одним из ключевых элементов во время высокоинтенсивного бега и одним из уникальных испытаний для игрока

в регби. Спринт с мячом – это навык, который необходимо изучить, и, исходя из этого, тренеры должны включать упражнения с переносом мяча в спринтерские тренировки. Для начала техническая тренировка выполняется на около максимальных скоростях, чтобы позволить игроку обрести уверенность, а также для того, чтобы изучить правильную механику ускорения и торможения. Как только игрок освоит технику на около максимальных скоростях, он может начинать прогрессировать с использованием методов, направленных на использование максимальной скорости.

Тренировочные методы и дистанции бега должны быть адаптированы к специальным требованиям, которые встречаются во время матча.

Упражнения для развития скорости

А-Марш - сохраняйте корпус вертикально, выполняйте марш, делая перекрестное движение руками и ногами (правая рука выносится вперед — левая нога выносится вперед).

Б-Марш - сохраняйте корпус вертикально, выполняйте марш, делая перекрестное движение руками и ногами (правая рука выносится вперед — левая нога выносится вперед). Когда происходит сгибание бедра, колено должно разогнуть голень вперед и вниз, выполнив круговое (циклическое) действие. Активная нога должна ударять в землю перед опорной ногой.

А-Подскок - те же методические указания, что и в А-Марше, за исключением того, что выполняется в виде прыжков вперед-вверх с высоким темпом. Время контакта стопы с опорой должно быть как можно короче.

Б-Подскок - те же методические указания, что и в Б-Марше, за исключением того, что выполняется в виде прыжков вперед-вверх с высоким темпом. Время контакта стопы с опорой должно быть коротким.

Движение у стены - спину держите ровно, в положение стопы носок на себя. Быстро выполняйте подъем бедра и возвращайтесь в стартовое положение. Контакт стопы с землей должен проходить в минимальное количество времени.

Упражнение на ускорение - полный спринт 30/40 метров, мощное движение руками и ногами. Выполняя ускорение, происходит постепенный переход из положения наклона корпуса вперед к вертикальному положению по ходу движения по дистанции.

Ускорение из положения лежа

Ускорение после броска медицинского мяча

Некоторые варианты игр и других активностей, которые могут быть использованы для развития скорости.

«Поймай партнера» – игроки располагаются возле конусов (маркеров) на определенном расстоянии друг от друга (определяет тренер). По свистку тренера впереди стоящий игрок пыгается пробежать определенную дистанцию и не быть пойманным игроком, который его преследует.

«Реакция на мяч» - два игрока стоят рядом лицом вперед. Тренер стоит за спиной игроков и бросает мяч через головы игроков, игроки должны ускориться и попытаться завладеть мячом. Это упражнение будет развивать реакцию так же как скорость и ускорение, а также будет иметь регбийную

специфику.

Тренировка на развитие мощности

Мощность — это скорость проявления силы и рассчитывается по формуле $W=FV$, где F — это сила, а V — скорость.

В Международной системе (СИ) единицей мощности является Ватт (Вт), который равен мощности силы, совершающей работу в 1 Дж за 1 секунду, или когда груз массой 100 г поднимают на высоту 1 м за 1 секунду.

Мощность, проявляемая организмом человека, имеет значительный диапазон значений от уровня мощности сердца порядка 2 ватт до нескольких киловатт, проявляемых в упражнениях взрывного характера. Считается, что в среднем мощность человека при спокойной ходьбе равна приблизительно 0,1 л.с., т.е. 70–90 Вт. При беге и прыжках человек может развивать мощность во много раз большую — до 3.3 кВт.

Скорость определяется тем, как много силы может быть приложено к земле для продвижения вперед, поэтому сила является ключевым фактором.

Поскольку стопа во время спринта находится в контакте с землёй в течение очень короткого периода времени, способность быстро выражать силу или мощность также является ключевым фактором, определяющим производительность.

Плиометрика

Плиометрические тренировочные методы имеют целью совершенствование скорости производства силы и мощности, которые позволят игроку стать более взрывным.

Например, игрока просят прыгнуть и, приземлившись, как можно быстрее прыгнуть снова. Самая большая сила, произведенная при приземлении и воздействующая на игрока, должна быть передана на опорно-двигательный аппарат и контролироваться перед тем, как произвести взрывное движение в виде следующего прыжка. Этот тип тренировки пользуется преимуществом физиологического ответа, называемого циклом растяжения-сокращения.

Цикл растяжения-сокращения происходит при стремительном растяжении мышцы (фаза приземления) и последующем сокращении мышцы (второй прыжок).

Плиометрическая тренировка может быть выполнена как для верхних, так и для нижних конечностей, но нижние конечности имеют больше вариаций при выборе упражнений. Совершенствование взрывных способностей нижних конечностей хорошо переносится на большинство командных видов спорта. Плиометрические тренировки для верхних конечностей могут подходить для таких действий в регби, как отталкивание соперника.

Плиометрическая тренировка не должна проводиться на фоне утомления. Количество повторений в упражнении обычно находится в пределах 3–10 на ногу/руку, отношение работы к отдыху находится в пределах отношения 1:10, и это отношение предполагает, что выполнение двигательного действия сохранится на высоком уровне.

Подскоки на стопе (начинающие)

Игрок подпрыгивает вверх так высоко, как это возможно, используя в

основном движение в голеностопном суставе. Прыжки выполняются с продвижением вперед без остановки. Вес распределяется на передней части стопы, пятки не касаются земли, голеностопный и коленный суставы сохраняют жесткость при приземлении, чтобы быстро поглощать силы, которые создаются при приземлении. При прыжках следует поддерживать минимальное время контакта с землей.

Выпрыгивание из глубины (высокий уровень подготовки)

Игрок сшагивает с тумбы, приземляется и немедленно выпрыгивает вверх. Вес распределяется на передней части стопы, пятки не касаются земли, голеностопный и коленный суставы сохраняют жесткость при приземлении, чтобы быстро поглощать силы, которые создаются при приземлении. Минимальное время контакта с землей.

Прыжки с подтягиванием колен к корпусу (высокий уровень подготовки)

Стоя на одном месте, игрок прыгает вверх так высоко, как это возможно, во время прыжка игрок подтягивает колени к груди. Вес распределяется на передней части стопы, пятки не касаются земли, голеностопный и коленный суставы сохраняют жесткость при приземлении, чтобы быстро поглощать силы, которые создаются при приземлении. При прыжках необходимо поддерживать минимальное время контакта с землей.

Прыжки с ноги на ногу (средний уровень подготовки)

Игрок выполняет прыжки с ноги на ногу, стараясь покрывать максимально возможное расстояние за прыжок. Руки имитируют движение как при спринте (перекрестная работа рука-нога). Вес распределяется на передней части стопы, пятки не касаются земли, голеностопный и коленный суставы сохраняют жесткость при приземлении, чтобы быстро поглощать силы, которые создаются при приземлении. При прыжках следует поддерживать минимальное время контакта с землей.

Плиометрические отжимания (высокий уровень подготовки)

Исходное положение --- упор лежа, руки на возвышении, выполнять соскок руками с возвышения на землю, как только ладони коснутся поверхности, игрок взрывным усилием отталкивается вверх и возвращается в исходное положение. Локтевой и плечевой суставы сохраняют жесткость, чтобы быстро поглощать возникающие силы. Контакт ладоней с землей должен быть минимальным.

Тренировка ловкости

Ловкость - это способность быстро и эффективно изменять направление в ответ на внешние стимулы. Ловкость включает взрывной старт, ускорение, изменение направления бега и повторное ускорение. Во время выполнения этих действий поддерживается контроль над телом и минимизируется потеря скорости. Поскольку регби - это игра с уклонениями и обыгрыванием, ловкость является очень важным элементом для включения в тренировочную программу.

Существуют различные уровни ловкости, изменения направления или маневренности, которые игрок использует во время игры и которые требуют определенной реакции в ответ на внешний стимул.

Примерами движений проявления ловкости являются резкая остановка, шаг в сторону, движение по кривой, полное изменение направления движения.

Ловкость - очень сложный компонент в физической подготовке. Это гораздо больше, чем просто быстрое изменение направления или шаг в сторону, поскольку ловкость включает в себя принятие решения, реакцию на стимул и компоненты скорости.

Нельзя упускать из виду ментальную или когнитивную сторону ловкости, и ее нужно тренировать и развивать, как и любой другой навык. Визуальное сканирование, распознавание ситуаций и способность к предвидению - все это относится к когнитивной области ловкости. В регби предвидение следующего шага соперника или способность распознать, что он, скорее всего, сделает в конкретной ситуации, значительно повысит шансы игрока изменить направление, чтобы сделать захват или уклониться от захвата. Обучение может быть первоначально сосредоточено на более закрытых навыках и запланированных изменениях направления, чтобы не усложнять упражнения и игры слишком рано. Однако по мере того, как спортсмен прогрессирует, можно использовать незапланированные изменения направления в упражнениях для тренировки когнитивного компонента ловкости и добавления сложности тренировке.

По возможности рекомендуется, чтобы тренеры отображали игровые ситуации, которые происходят в регби, чтобы помочь распознавать закономерности и развивать ловкость. Игрок, который учится использовать свою ловкость для защиты или нападения в различных сценариях игры, может получить лучший перенос навыков в игру. Ниже приведены некоторые примеры запланированных и незапланированных тренировок на ловкость.

Упражнение «Квадрат»

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

Установки: Расстояние от фишки до фишки — 5–10 метров. Что делать: Игрок бежит от первого конуса к второму, от него бежит боком к 3 конусу, спиной бежит к 4, от 4 конуса боком бежит к 1 конусу и повторяет все в обратном направлении.

Усложнение: Можно добавить падение на фишке 2 и фишке 4. Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

«Т»-упражнение

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Буква «Т» размечена конусами, минимум 4 штуки, мячи.

Что делать: Игрок бежит вперед, перемещается в одну сторону и касается конуса, перемещается в другую сторону и касается конуса, перемещается назад к центру, а затем бежит спиной назад к начальному конусу, чтобы закончить упражнение.

Простая форма: Игрок знает заранее, в каком направлении двигаться.

Усложнение: Тренер дает команду «направо» или «налево» в тот момент,

когда игрок уже стартовал и находится на половине пути к точке В.

«У»-упражнение

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, принятие решения.

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Буква У размечается маркерами. Что делать: Игрок ускоряется вперед на маркер, где стоит тренер, тренер указывает направление, игрок реагирует, изменяет направление и ускоряется на нужный конус.

Усложнение: Вариант 1 — Игрок должен бежать в противоположном направлении от того, куда показал тренер. Вариант 2 — Тренер может держать в руках два маркера разного цвета, заранее определив, в какую сторону игрок будет бежать, когда тренер поднимет тот или иной цветной маркер (например, красный — влево, жёлтый — вправо).

Гибкость

Гибкость – это способность сустава двигаться в полном диапазоне движений. Гибкость – ключевой атрибут физической работоспособности регбистов, но в тренировочной программе ей часто не уделяется должного внимания. Многие из важных движений в регби требуют эффективного движения в суставах во всем диапазоне их движений. Если у игрока есть ограничения подвижности суставов, такой сустав не может работать в полную силу. В рамках долгосрочной программы развития игроков видно, что в детстве теоретически существует окно возможностей для развития гибкости. Возраст от 6 до 10 лет считается чувствительным периодом для развития гибкости и хорошего диапазона движений в суставах у детей.

Девочки, как правило, более гибкие, чем мальчики, из-за анатомических различий, но мальчики все же могут достичь очень хорошего уровня гибкости при соответствующей подготовке. Основной способ, которым тренеры могут улучшить гибкость игрока, – это растяжка.

Игроки должны выполнять растягивающие упражнения, чтобы развить гибкость, после тренировки или во время отдельной тренировки. Повышенная температура мышц после тренировки может привести к большему растяжению, так как мышцы более эластичны. Растяжка, как отдельная тренировка для регбистов, как правило, нецелесообразна, поскольку время тренировки уходит на изучение игры, и поэтому, например, растяжка в заминке может быть лучшим вариантом.

Статическая растяжка – это растягивающие упражнения с удержанием конечной позиции не менее 30 секунд. При статической растяжке целевая мышца расслабляется и растягивается до тех пор, пока внутри мышцы сохраняется ощущение легкого растяжения. Важно не растягивать слишком сильно, так как это может привести к травме. Для исключения травм растяжка должна выполняться медленно.

Статическая растяжка – отличный способ улучшить гибкость, но использовать статическую растяжку при разминке – это не самый идеальный вариант для высокой производительности. Статическая растяжка, предназначенная для улучшения гибкости непосредственно перед тренировкой

или игрой, возможно, не самый идеальный вариант. После тренировки статическая растяжка - хороший тренировочный метод. Это медленное, успокаивающее и расслабляющее действие, которое поможет достичь главной цели заминки - вернуть общее состояние на уровень, предшествующий тренировке.

Динамическая растяжка в регби включает в себя выполнение функциональных движений, связанных с регби, и выполнение полного диапазона движений. По сути, динамическая растяжка - это активное движение сустава в диапазоне, необходимом для занятий спортом.

Динамическая растяжка является предпочтительным методом для разминки. Поскольку движения при динамической растяжке выполняются активно и ориентированы на движения, эти движения будут поддерживать высокую температуру тела и подготовят суставы к диапазону движений, которые потребуются для оптимальной работы в регби.

Игрок должен начинать каждую динамическую растяжку с ограниченного диапазона движений и постепенно увеличивать диапазон по мере растягивания мышц. При планировании динамической растяжки тренер должен посмотреть, каковы будут движения в основной тренировке, и выбрать растягивающие упражнения, которые подготовят игроков к этим движениям.

Для развития гибкости целесообразно также выполнять и другие упражнения.

Выпад с продвижением вперед. Игрок должен выполнять движение вперед, сгибая коленный сустав и опускаясь вниз в позицию выпада. Возвращение в исходную позицию происходит через отталкивание впереди стоящей ногой и немедленным переносом позади стоящей ноги вперед, и переходом в положение выпада. Движение выполняется на заданной дистанции, например, 10 м по 4 раза на каждую ногу.

Выпад по часовой стрелке. Выполнить выпад вперед, вернуться в исходное положение, выполнить выпад в сторону, вернуться в исходное положение.

Круговое вращение руками. Игроки должны выполнять вращение руками, начиная с маленьких круговых движений, и постепенно увеличивать амплитуду круговых движений.

Упражнение «Червяк». Игрок из исходного положения в упоре стоя, согнувшись на ладони, выполняет перемещение руками вперед, переходя таким образом в упор лежа. Далее игрок начинает движение ногами к рукам, дойдя до исходного положения. Выполнить необходимое количество раз или определенную дистанцию.

Выносливость

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению.

Выносливость регбистов характеризуется способностью к выполнению игровой деятельности без снижения ее эффективности на протяжении всего соревновательного противостояния. Выносливость включает широкий диапазон

биохимических реакций, которые происходят в организме игрока по ходу матча. Определяющими общую выносливость являются аэробные механизмы энергообеспечения.

В исследованиях Пулен Р. выяснено, что при подготовке регбистов высокого класса необходимо воспитывать выносливость, так как это основной компонент двигательных способностей игрока, проявляющийся в игровой деятельности. Игрок, выполняя беговые упражнения с мячом, должен иметь большой запас кислородного долга, характеризующий эту работу и нарастающий во время ответственных матчей.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость характеризуют как общую и специальную: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Например, от уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость – это сложное, комплексное физическое качество, которое определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенных мышечных усилий, а динамическая силовая выносливость определяется числом повторений какого-либо упражнения. Скоростная выносливость обеспечивает поддержание предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

4.1.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Технику игры в регби можно разделить на базовые техники, обязательные для всех игроков, и специфические техники, перечень которых определяется спецификой их игровой позиции. Такое разделение одинаково верно и для индивидуальной техники и для коллективных техник, позволяющих игрокам эффективно действовать в составе групп. Группы игроков могут быть определены позициями игроков, форварды и игроки задней линии, которых также принято называть защитниками. Такое разделение ярко выражено при розыгрыше мяча в стандартных ситуациях, в которых игроки выполняют свои стандартные функциональные роли, предписанные для той или другой игровой позиции. После того как мяч выходит из стандарта в открытую игру, суть функциональных ролей для игроков принимает

динамический характер и будет зависеть от развития игровой ситуации.

Логика развития игровых ситуаций определяют принципы игры в атаке и принципы игры в защите. Таким образом, для развития у игрока навыка выбора и применения в игре необходимой техники, игрок должен хорошо понимать связи принципа игры, своей функциональной роли и соответствующего технического навыка.

Еще одна классификация техник зависит от игрового статуса команды в данный момент игры: команда, владеющая мячом, будет использовать техники, необходимые в атаке, естественно, команда, не владеющая мячом, - техники игры в защите.

Правила игры в регби разрешают играть мячом и руками, и ногами, отсюда еще одно разделение техник – на игру мячом руками и техники ударов по мячу ногой.

Для успешного решения задач в соответствии со своими функциональными ролями каждый игрок должен быть знаком с техникой проведения захватов и сохранения мяча в контактных ситуациях.

Еще одна выделенная группа техник, требующая постоянного совершенствования, - это беговые техники, позволяющие игроку, владеющему мячом, уклоняться от действий защитника, выполняющего захват. Техническое обучение игроков в регби проводится в соответствии с долгосрочной программой развития игрока, которая базируется на документах и методических рекомендациях общепринятых этапов спортивной подготовки.

4.1.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, а также формирование необходимых для успешной спортивной и социальной деятельности качеств характера.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Тренер является главным специалистом в спортивной деятельности, влияющим на формирование правильных психологических установок у игроков и формирование их характера.

Рекомендации тренеру по формированию правильной психологической обстановки:

- Использовать в работе коллегиальный стиль руководства;
- Использовать позитивный подход;
- Быть надежным, справедливым и последовательным;
- Демонстрировать теплое отношение и дружелюбие;
- Быть энергичным и открытым;
- Всегда поступать в соответствии со своими словами;
- Сохранять самообладание в условиях стресса;
- Хорошо знать свой вид спорта и честно осознавать уровень своих

компетенций.

Тренеру нужно помнить:

- Если спортсмена тренируют с помощью критики - он научится презирать;

- Если спортсмена тренируют с помощью враждебности - он научится отбиваться;

- Если спортсмена тренируют с помощью унижения - он научится ненавидеть;

- Если спортсмена тренируют с помощью стыда - он научится чувствовать вину.

Рекомендуемые модели мотивационного поведения для тренера: - Если спортсмена тренируют с помощью терпения – он научится быть терпеливым;

- Если спортсмена тренируют с помощью поддержки – он научится быть уверенным в себе;

- Если спортсмена тренируют с помощью похвалы – он научится ценить;

- Если спортсмена тренируют с помощью справедливого отношения – он научится быть справедливым;

- Если спортсмена тренируют с последовательностью – он научится доверять;

- Если спортсмена тренируют с помощью уважения – он научится уважать.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена, в первую очередь, на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально психологическую подготовленность, воспитание правильного характера, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме и возрастает по мере перехода спортсмена от этапа к этапу спортивной подготовки.

4.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

- неспецифические (относят общеподготовительные и специально подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

– общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

– специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

– вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности. Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений.

В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.).

К специфическим методам относят:

– методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично регламентированного упражнения (соревновательный и игровой методы). К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по регби используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе.

Основную цель этапа начальной подготовки можно сформулировать, как овладение навыками безопасной игры и получение удовольствия от тренировок.

Основное внимание уделяется ознакомлению с культурой и особенностями игры в регби, что, в свою очередь, должно способствовать активному приобретению опыта, который сможет привить интерес к игре и побудит их продолжать заниматься спортом.

В игре на этом этапе доминируют бег и игра с мячом в руках, с умеренным и соответствующим уровнем физического контакта, где поощряется самовыражение и максимальное участие.

1 и 2 год обучения:

Основные задачи – научиться двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру и развивать непрерывность игровых действий.

3 год обучения:

Основные задачи - научиться владеть мячом, двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру, развивать непрерывность игровых действий, понимать движения в открытой игре (мяч и игроки, свободно перемещаться в пространстве поля), развиваться с помощью определения двух четко идентифицируемых групп:

а) игроки вокруг мяча (группа ближней поддержки мяча);

б) игроки в пространстве (группа поддержки продолжительности игровых действий).

Стандарты (назначаемые моменты для введения мяча в игру) на данном этапе игры (мини-регби поперек поля) имеют второстепенное значение и используются только для того, чтобы подчеркнуть механизмы возобновления игры, рамки правил игры и уровень санкций за их нарушения. Следует избегать деления и обозначения игроков как нападающих, защитников или определения игрока как специалиста на специфической игровой позиции. Игроки должны получить опыт игры на всех позициях. Важно, чтобы на данном этапе они получили широкое представление об игре и ее уникальной природе, в первую очередь, безопасным и практическим способом. Непродолжительные упражнения по отработке техники должны быть короткими и частыми, с соответствующим уровнем сложности, чтобы обеспечить положительный опыт обучения. Упражнения должны обязательно чередоваться играми, которые должны помогать развивать изучаемую технику и развивать навыки её использования в условиях, постепенно приближающихся к реальной игре.

Содержание программного материала для этапа начальной подготовки

1. Навыки ухода от защитника

- смена скорости
- ложный шаг в сторону
- уход в сторону (об бегание) – «Ручка»

2. Навыки игры руками - изучение техники приема и передачи мяча, определение свободного пространства для движения с мячом вперед.

Овладение техникой паса для развития игры в атаке:

- Прием и передача мяча
- Подбор мяча и фиксация мяча на земле
- Пас с земли (Sweep pass - подбор и пас в одно движение, сначала одной рукой)
- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
- Пас в крест
- Пас с об беганием партнера
- Принятие решения – сохранение пространства 2x1; 3x2 3.

3. Контактные техники

- Навыки игры в контакте

- Захват (навыки)
- падение/безопасность; боковой, передний; захват сзади
- Подъем на ноги и возвращение в игру

Защита:

- Отбор мяча в захвате
- Передний, боковой и задний захват

Атака: – Выкладывание мяча в захвате

- Передача мяча в захвате (пас после падения на землю)

4. Техника игры в моле

- Игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
- Присоединяющийся игрок - положение тела, сохранность и вывод мяча
- Игроки поддержки - присоединение и сохранение мяча

5. Техника игры в раке

- Игрок с мячом - выкладывание мяча, давление, контроль мяча
- Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - положение тела, сохранность мяча, давление; вход, сцепление, давление

6. Техника игры в схватке

Атака – 5 игроков. Контроль завала и безопасность

- Индивидуальная техника – положение тела и устойчивость
- Сцепление в схватке 3х3
- Отыгрыш мяча без давления
- Формирование
- Вход в схватку
- Вбрасывание и отыгрыш мяча
- Каналы выхода мяча – канал 1 и 2
- Выход мяча
- Варианты действий – координация игры между звеньями

7. Техника игры в коридоре

- вбрасывание мяча
- прыжок и ловля
- помощь и прикрытие ловящего
- вывод мяча

8. Атака задней линии

- Позиции и построение линии
- формирование линии атаки и линии защиты. Перестроения. Использование заученных комбинаций
- движение с мячом, передача паса
- определение пространства (выбор варианта и развитие атаки)
- поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)

9. Удары ногой и ловля мяча

- (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников

- (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника
- Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап включает два этапа - этап начальной специализации и этап углубленной специализации.

Этап начальной специализации

Основную цель учебно-тренировочного этапа на этапе начальной специализации можно сформулировать как «Открытая игра и базовая структура», освоение приемов индивидуальной базовой техники.

На этом этапе основное внимание должно уделяться развитию и применению индивидуальных навыков в коллективной командной игре (атака и защита). Важно развивать сплоченность и сотрудничество в организованной структурированной системе игры. Акцент должен быть сделан на осознании ключевых факторов в индивидуальных технических навыках перед переходом к изучению игры в составе звеньев и мини-групп. Игроки должны научиться направлять свои усилия в пользу коллективных действий. Вполне вероятно, что на данном этапе из-за быстрого роста (PHV) и физических изменений игроки могут менять позиции между нападающими и защитниками, и поэтому экспериментирование и разнообразный опыт важны - и их следует поощрять. Развитие хорошей техники путем повторения возможно благодаря способности игроков дольше сосредотачиваться на задачах. Это в сочетании с развитием тактических навыков обеспечит прочную базу в игровых навыках. Развитие компетентности и уверенности в навыках игры, позволяющих обеспечивать продолжительность игровых действий, является приоритетом для начинающих игроков. Важно развивать понимание характеристик и принципов технических навыков игры в стандартах, чтобы продвигать развитие структуры игры как в действиях игроков на поле, так и в их сознании. Игроки находятся на переходном этапе между игрой ради удовольствия и развитием сильного соревновательного группового менталитета. Важно создать прочную общую основу, с помощью которой игроки могут выразить свою индивидуальность.

Этап углубленной специализации

Основная цель этого этапа – изучение игровых действий в открытой игре и дальнейшее овладение индивидуальными навыками.

Основное внимание уделяется аккуратности, точности в применении изученной техники. Общекомандные действия и игра в составе звеньев выглядят простой, включая ситуации, когда игроки пытаются атаковать пространство с помощью коллективных и индивидуальных технических навыков. Структура организации игры четко прослеживается на розыгрышах стандартов, однако всем игрокам рекомендуется участвовать во всех областях командной игры в атаке и защите. Игра в стандартах (схватках и коридорах)

является соревновательной, но несложной, с возрастными ограничениями в 59 правилах, большим акцентом на использование выигранного мяча и защиту в случае потери мяча, с целью восстановления права владения им. С учетом физических возможностей игрока необходимо больше уделять внимание на темп, а не на мощность. Игроков следует поощрять идти на риск, уделяя больше внимания навыкам принятия тактических решений, чем стратегическим аспектам игры. Язык и терминология регби должны быть простыми и понятными, с тренерским акцентом на понимание игроками вопроса, почему мы это делаем. Цели тренировок и тренировочных заданий должны подчеркивать связь принципов игры с индивидуальными навыками и действиями.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Навыки ухода от защитника

- смена скорости
- ложный шаг в сторону
- уход в сторону (об бегание)
- «Ручка»

2. Навыки игры руками: сформировать умение обеспечить продолжительность атаки; овладеть базовыми тактическими схемами атаки; овладеть навыком «обыграть защиту»; уметь принимать решения

- Прием и передача мяча
- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
- Принятие решения – сохранение пространства
- Принятие решения – создание пространства
- Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)

3. Контактные техники; игровые условия

Защита:

- отбор мяча в захвате
 - передний, боковой и задний захват
- Атака – выбор лучшего продолжения:*

- отражение захвата
- выкладывание мяча в захвате
- передача мяча в захвате (за спиной защитника)
- передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
- подбор мяча и продолжение атаки

4. Техника игры в моле

- игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
 - присоединяющийся игрок - сохранение и вывод мяча; сохранение мяча и выбор продолжения игры
- игроки поддержки - вход, сцепление, сохранение мяча, давление, вывод мяча;

поддержка присоединившегося

5. Техника игры в раке – сохранение и быстрый выход мяча после захвата – игрок с мячом – выкладывание мяча

– присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.

Особенности техники игры в раке – организация рака для развития продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке.

– игрок с мячом – уход на землю/контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления

– присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча, выбор возможного продолжения

6. Техника игры в схватке

Атака – 8 игроков.

Игра третьей линии. Создание платформы для атаки

– сцепление в схватке 5x5 и 8x8

– отыгрыш мяча с ограниченным давлением

– формирование

– вход в схватку

– оказание давления

– вбрасывание и отыгрыш мяча

– каналы выхода мяча – канал 1 и 2

– выход мяча

– варианты действий

Защита – 5 игроков. Формирование умений «затруднить игру соперников»

– формирование

– вход в схватку

– оказание давления

– соперничество за владение мячом

7. Техника игры в коридоре – создание платформы для атаки

Атака – 8 игроков

– формирование

– сигналы, коды, коммуникация и варианты

– синхронность перестроения и реакция

– вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и сцепление; прыжок, ловля и поддержка

– отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения

Защита – 8 игроков

– формирование

– перестроение и реакция

– борьба за владение мячом

– борьба за свою территорию

8. Атака задней линии – от схватки, коридора и фазы атаки, умение играть в любой фазе в игровых условиях

- позиции и построение линии – в пределах изученных материалов, поиск возможностей
- определение пространства - выбор варианта и развитие атаки
 - углы движения (бега) – сохранение пространства и создание пространства
- расчет времени паса - вытягивание и удержание защитника
- проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока)
- поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
- знание обязанностей (знание своей задачи в комбинации)

9. Удары ногой и ловля мяча - движение вперед и использование пространства

- (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников
- (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника
- Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом

10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты

- Построение линии (взаимодействие друг с другом)
- Движение вперед (сохраняя линию)
- Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение)
- Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты - работа двойкой)
- Поддержка (овладеть мячом)

11. Возобновление игры (начальный удар и 22) – борьба за владение мячом

Принимающая команда

- Первоначальное построение под прием мяча
- Ловля/отыгрыш мяча
- Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру – прием мяча и развитие атаки

Бьющая команда

- Удар дроп-гол
- Варианты набегания (оказание игрового давления)
- Борьба за мяч
- борьба за территорию

12. Поддержка – усиление игры в атаке и защите

- Предвидеть, как будет развиваться игра
- Выбор правильной линии бега
- Выбор правильной позиции
- глубина и ширина
- Выбор лучшего продолжения в поддержке.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Цель на этом этапе заключается в повышении эффективности командной игры и игры в стандартах.

Основное внимание уделяется достижению планируемых результатов в игровых эпизодах и эффективности выполнения функциональных ролей. Общая производительность игры команды оценивается посредством анализа игры команды и звеньев, а также действий игроков в соответствии с требованиями выполняемой функциональной роли. Повышается осведомленность о функциональных ролях, специфичных для конкретной позиции в стандартах, а также о функциональных ролях, возникающих в ходе открытой игры. Простота заменяется вариациями, адаптацией и инициативой в решении игровых задач. У игроков различных игровых позиций начинает явно проявляться различный уровень силы, скорости и габаритных размеров. Язык общения становится более конкретным и техническим, в то время как тренировки фокусируются на механике действий (как мы это делаем), в сочетании с «почему», например, как мы выиграем коридор, как вы будете оказывать поддержку и т.д. Наводящие вопросы, задаваемые тренерами для облегчения принятия самостоятельного решения проблем, становятся более выраженными. Игроки должны более глубоко развивать свои специфические навыки для конкретной игровой позиции, независимо от командной тренировки.

Содержание программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Навыки ухода от защитника

- смена скорости
- ложный шаг в сторону
- уход в сторону (об бегание) – «Ручка»

2. Навыки игры руками: обыграть защиту

- Прием и передача мяча
- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
- Принятие решения – сохранение пространства
- Принятие решения – создание пространства
- Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)

3. Контактные техники:

Защита:

- отбор мяча в захвате

Атака – мульти техника:

- Игрок с мячом - выбор лучшего продолжения
- первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом
- остальные игроки поддержки – реагируют по ситуации

4. Техника игры в моле – проявление мульти техники в моле. Тактика

применения мола в игре:

- игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
- присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор продолжения игры
- игроки поддержки - поддержка присоединившегося.

5. Техника игры в раке – проявление мульти техники в раке :

- игрок с мячом – выбор лучшей возможности
- присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – реакция по ситуации и действиям игрока с мячом

Особенности техники игры в раке – проявление мульти техники в раке, продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке

- игрок с мячом – выбор лучшего решения
- присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – реакция на действия игрока с мячом

6. Техника игры в схватке

Атака – реакция на давление соперника

- сцепление в схватке 8x8
- отыгрыш мяча с ограниченным давлением
- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- вбрасывание и отыгрыш мяча
- каналы выхода мяча – канал 1 и 2
- выход мяча
- варианты действий

Защита – поиск слабостей соперника

- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- соперничество за владение мячом

Коллективные приемы и особенности техники игры в схватке – Атака/Защита; Слабости соперника

- формирование
- вход
- давление
- борьба за мяч

7. Техника игры в коридоре – разделение по ролям и техникам

- вбрасывание мяча – специальная техника игрока
- прыжок и ловля – специальная техника. Прыгающие/ловящие

Атака – 8 игроков

- сигналы, коды, коммуникация и варианты – роль лидера-распределителя
- синхронность перестроения и реакция
- вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и поддержка

- обманные перестроения
- отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения
- вбрасывающий – роль и особенности техники

Защита – 8 игроков

- работа прыгающего/ловля мяча
- поддержка – специальная техника

8. Атака задней линии – применение мультифункциональной техники

- Распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий, поддержка, пробивающий защиту)

9. Удары ногой и ловля мяча - движение вперед и использование пространства

- (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников – в игровых условиях
- (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника – получение территории

- Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владение или борьба за овладение мячом – восстановить владение мячом
- #### **10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты**

- делающий захват - оттеснение со своей территории, отбор мяча
- поддержка (овладеть мячом) – реакция по ситуации

11. Возобновление игры (начальный удар и 22), борьба за владение мячом - мультифункциональная техника на всех позициях

Принимающая команда

- Ловля/отыгрыш мяча – специальная техника
- Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру – поддержка

Бьющая команда

- Удар дроп-гол – специальная техника бьющего
- Варианты набегания (оказание игрового давления) – поддержка, специальная техника
- Борьба за мяч – борьба за территорию – ловящий (специальная техника)

12. Поддержка – усиление игры в атаке и защите – мультифункциональная техника

- 1-й игрок поддержки – выбор лучшего продолжения
- Остальные игроки поддержки – разумная реакция по ситуации

13. Контратака - мультифункциональная техника

- ловящий/игрок с мячом
- начинающий атаку
- игроки поддержки.

4.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для тренировок регби поле, тренировочный спортивный и тренажерный залы и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Тренировки в спортивных залах проходят на сухом полу.

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Опасность возникновения травм возможна:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов в игровой зоне;
- при тренировках на слабо укрепленном спортивном оборудовании.

К тренировкам регби допускаются обучающиеся:

- имеющие разрешение медицинского работника;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять инструкции по безопасности;
- при плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом тренировок

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку обучающихся;
- расположить инвентарь в спортивном зале так, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения заданий.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировок во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировок;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов в игровой зоне;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности во время тренировочного процесса.

Требования безопасности во время тренировок

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время тренировок в зале или на поле не было

посторонних лиц;

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- выполнять только указанные тренером-преподавателем упражнения;
- не размахивать спортивным инвентарем;
- не заходить в игровую зону играющей группы (команды);
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с инвентарем, не подходить к ним сзади и сбоку;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать дисциплину;

Требования безопасности по окончании тренировок

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в место для его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть отстранён от участия в тренировочном процессе.

Неотъемлемой задачей тренировочного процесса является профилактика травматизма, представляющая собой комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование физического совершенствования. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в регби бывают при скоростных движениях и передвижениях, при контакте 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.

Основными причинами травматизма, как правило, являются:

- недостаточная профессиональная подготовленность тренера-преподавателя;
- неправильное комплектование групп;

- плохая организация тренировки;
- недочеты и ошибки в методике тренировки и организации соревнований;
- психическая неподготовленность тренера-преподавателя или обучающегося к занятию;
- нарушение дисциплины и установленных правил;
- нарушение требований врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия;
- слабая материально-техническая оснащенность;
- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, спортивного инвентаря, одежды, обуви, защитных приспособлений;
- помехи извне, в том числе плохие погодные условия;
- чрезмерное возбуждение во время тренировок.

К методическим ошибкам относятся:

- нарушение регулярности, постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками;
- форсирование тренировок;
- перегрузки;
- неумение обеспечить по ходу и после тренировок условия для восстановления функционального состояния организма;
- переутомление и, как следствие, нарушение координации, ухудшение внимания и защитных реакций, потеря ловкости.

В организации тренировок не должно быть мелочей. Несоответствие спортивного сооружения проведению тренировок по данному виду спорта, отсутствие, низкое качество или неправильное расположение матов, несоответствие массы и размеров инвентаря (мячей, гантелей и др.) возможностям обучающихся, неудовлетворительное состояние мест тренировок, недостаточная площадь, загроможденность зала, плохое освещение, недостаточная вентиляция, скользкий или неровный пол, применение инвентаря не по назначению, проведение занятия и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений, обувь на скользкой подошве или не по размеру, тесная одежда. Каждая из ошибок может повлечь за собой несчастный случай и травму. Жара, холод, перепады атмосферного давления оказывают влияние на организм даже тогда, когда человек находится в помещении, вне прямого их воздействия. При этом может страдать координация движений, ловкость, чувства равновесия, что в свою очередь способствует травматизму.

К травматизму могут приводить следующие отклонения в образе жизни:

- нарушение сна;
- отсутствие режима дня;
- употребление алкоголя или наркотиков, курение;
- плохие жилищные условия, раздражающее окружение;
- нерациональное питание;
- напряженные отношения в семье, негативное отношение близких к

тренировкам.

Во избежание травматизма рекомендуется:

Спортивной школе:

–обеспечить регулярное повышение квалификации тренеров-преподавателей;

–правильно комплектовать группы;

–контролировать выполнение санитарно-гигиенических требований: чистоты спортивного зала, наличия и чистоты матов и других мягких покрытий, отсутствия выступов на полу, отсутствия предметов, о которые обучающийся может пораниться;

–планировать и контролировать Учебно-тренировочный процесс, перемещения обучающихся по залу (спортивной площадке);

–учитывать климатические и погодные условия, быстро перестраивать методику тренировки в соответствии с изменением внешних условий;

–тщательно подбирать физические упражнения и их последовательность, рационально чередовать упражнения, делать оптимальные перерывы между физическими нагрузками;

–соблюдать требования врачебного контроля.

обучающемуся:

–соблюдать правила личной гигиены, закаливать организм;

–соблюдать соответствие одежды требованиям выполняемых физических задач;

–выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

–прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

–применять упражнения на расслабление и массаж;

–освоить упражнение на растягивание;

–соблюдать режим: регулярность и своевременность тренировок и отдыха, приема пищи.

4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблицах № 20-24 к Программе.

Таблица № 20

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до одного года обучения

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	≈ 105-162		≈ 105-162
	-строевые упражнения;	≈8-13		≈8-13
	-различные виды передвижений,	≈9-14		≈9-14

	<p>прыжков</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для шеи и туловища; - упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития ловкости; -упражнения для развития гибкости; -подвижные и спортивные игры 	<p>≈9-14</p> <p>≈9-13</p> <p>≈9-14</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈9-14</p> <p>≈10-14</p> <p>≈10-14</p>		<p>≈9-14</p> <p>≈9-13</p> <p>≈9-14</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈8-13</p> <p>≈9-14</p> <p>≈10-14</p> <p>≈10-14</p>
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития игровой ловкости -упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения захвата. 	<p>≈2-15</p> <p>≈1-7</p> <p>≈1-8</p>		<p>≈2-15</p> <p>≈1-7</p> <p>≈1-8</p>
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></p> <p>Упражнения на развитие навыков уклонения от защитника</p> <p>Смена скорости</p> <p>Ложный шаг в сторону</p> <p>Упражнения на развитие навыков игры руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Прием и передача мяча -Подбор мяча и фиксация мяча на земле. -Пас с земли - подбор и пас в одно движение. -Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция) -Упражнения на развитие навыка принятия решения (обыграть 2х1; 3х2) <p>Упражнения на развитие навыков игры в контакте:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Захват - Падение на землю -Захват боковой -Захват задний -Защита - выход из захвата (быстро встать, вернуться в игру, бороться за мяч) -Атака – уход на землю, презентация мяча. -Упражнения на принятие решения: подбор мяча и атака/поддержка игрока с мячом на земле. <p>Техника игры в раке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -игрок с мячом - уход на землю презентация мяча. -присоединяющиеся игроки и игроки поддержки (положение тела сцепление, давление) 	<p>≈105-165</p> <p>≈10-15</p> <p>≈5-12</p> <p>≈5-13</p> <p>≈20-30</p> <p>≈5-6</p> <p>≈5-6</p> <p>≈5-6</p> <p>≈5-6</p> <p>≈5-6</p> <p>≈20-30</p> <p>≈4-6</p> <p>≈5-7</p> <p>≈2-3</p> <p>≈2-3</p> <p>≈4-6</p> <p>≈3-5</p> <p>≈15-25</p> <p>≈5-8</p> <p>≈5-9</p> <p>≈5-8</p>		<p>≈94-100</p> <p>≈47-50</p> <p>≈47-50</p>

	- упражнения на развитие навыков игры в раке, и продолжение игры через фазы. упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических и тактических приемов Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники Подвижные игры с элементами регби	≈10-15 ≈10-15 ≈20-35		
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈2-6	≈1-2	≈1-4
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Правила поведения в спортивном зале и на стадионе		≈1-2 ≈0,2-0,4	
	История возникновения вида спорта и его развитие		≈0,2-0,4	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта.		≈0,2-0,4	
	Закаливание организма		≈0,2-0,4	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		≈0,2-0,4	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		≈0,2-0,4	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈0,5-3
	Тактика нападения. Упражнения для развития понимания коллективных действий игры в атаке (мини регби): - позиции игроков и построение игроков в атаке от стандартов (свободный удар). - продолжение игры в атаке после захвата/рака (атака вторая фаза и последующие фазы) Общekomандные действия			≈0,25-1,5 ≈0,1-0,75 ≈0,1-0,75
	Тактика защиты. Упражнения для развития понимания коллективных действий в защите: - позиции игроков и построение игроков в защите от стандартов. (свободный удар): - продолжение игры в защите после захвата /рака (атака вторая фаза и последующие фазы) Общekomандные действия			≈0,25-1,5 ≈0,1-0,75 ≈0,15-0,75
	Тренировочные игры по упрощенным правилам			
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			≈0,5-1

	развитие процессов восприятия;			≈0,1-0,25
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;			≈0,1-0,25
	развитие способности управлять своими эмоциями;			≈0,2-0,25
	развитие волевых качеств			≈0,1-0,25
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	≈2-3		≈2-3
6.	Восстановительные мероприятия,	≈2-3		≈2-3
7.	Тестирование и контроль	≈2-3		≈2-3
8.	Участие в соревнованиях	В течении года обучающиеся должны сыграть не менее 8 игр		
ИТОГО		234-312	≈1-2	≈233-310

Таблица № 21

**Учебно- тематический план
этапа начальной подготовки свыше одного года обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	Общая физическая подготовка (ОФП): - строевые упражнения; - различные виды бега, передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для шеи и туловища; - упражнения для мышц ног; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - подвижные и спортивные игры.	≈ 143-216 ≈8-15 ≈11-17 ≈11-16 ≈11-16 ≈12-18 ≈12-17 ≈12-17 ≈12-18 ≈12-18 ≈13-18 ≈13-18 ≈16-28		≈ 143-216 ≈8-15 ≈11-17 ≈11-16 ≈11-16 ≈12-18 ≈12-17 ≈12-17 ≈12-18 ≈12-18 ≈13-18 ≈13-18 ≈16-28
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): - упражнения для развития игровой ловкости - упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения захвата.	≈3-21 ≈1-7 ≈2-14		≈3-21 ≈1-7 ≈2-14
3.	Техническая подготовка (ТехП) Упражнения на развитие навыков уклонения от защитника Смена скорости Ложный шаг в сторону Упражнения на развитие навыков игры руками: - Прием и передача мяча	≈134-204 ≈15-23 ≈5-12 ≈5-13 ≈30-45 ≈5-6		≈134-204 ≈15-23 ≈5-12 ≈5-13 ≈30-45 ≈5-6

	-Подбор мяча и фиксация мяча на земле.	≈5-6		≈5-6
	-Пас с земли - подбор и пас в одно движение.	≈5-6		≈5-6
	-Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)	≈5-6		≈5-6
	-Упражнения на развитие навыка принятия решения (обыграть 2х1; 3х2)	≈5-6		≈5-6
	Упражнения на развитие навыков игры в контакте:	≈30-45		≈30-45
	-Захват - Падение на землю	≈4-6		≈4-6
	-Захват боковой	≈5-7		≈5-7
	-Захват задний	≈2-3		≈2-3
	-Защита - выход из захвата (быстро встать, вернуться в игру, бороться за мяч)	≈2-3		≈2-3
	-Атака – уход на землю, презентация мяча.	≈4-6		≈4-6
	-Упражнения на принятие решения: подбор мяча и атака/поддержка игрока с мячом на земле.	≈3-5		≈3-5
	Техника игры в раке:	≈20-30		≈20-30
	-игрок с мячом – уход на землю презентация мяча.	≈5-8		≈5-8
	-присоединяющиеся игроки и игроки поддержки (положение тела сцепление, давление)	≈5-9		≈5-9
	- упражнения на развитие навыков игры в раке, и продолжение игры через фазы. упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов	≈5-8		≈5-8
	Подвижные игры с элементами регби.	≈16-24		≈16-24
	Тренировочные игры по упрощенным правилам	≈23-37		≈23-37
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈3-21	≈1-7	≈2-14
4.1.	Теоретическая подготовка		≈1-7	
	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе		≈0,2-1,2	
	История возникновения вида спорта и его развитие		≈0,2-1,2	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта.		≈0,2-1,2	
	Закаливание организма		≈0,1-1,1	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		≈0,1-1,1	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		≈0,2-1,2	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>	≈1-7		≈1-7
	Тактика нападения.	≈0, 5-3,5		≈0, 5-3,5

	Упражнения для развития понимания коллективных действий игры в атаке (мини регби): - позиции игроков и построение игроков в атаке от стандартов (свободный удар, схватка, коридор). - продолжение игры в атаке после захвата/рака/мола (атака вторая фаза и последующие фазы) Общекомандные действия	≈0,2-1,5 ≈0,2-1,5 ≈0,1-0,5		≈0,2-1,5 ≈0,2-1,5 ≈0,1-0,5
	Тактика защиты. Упражнения для развития понимания коллективных действий в защите: - позиции игроков и построение игроков в защите от стандартов. (свободный удар, схватка, коридор); - продолжение игры в защите после захвата /рака/мол (атака вторая фаза и последующие фазы) Общекомандные действия	≈0,5-3,5 ≈0,1-0,75 ≈0,2-2		≈0,5-3,5 ≈0,1-0,75 ≈0,2-2
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>	≈1-7		≈1-7
	развитие процессов восприятия;	≈0,25-1,75		≈0,25-1,75
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;	≈0,25-1,75		≈0,25-1,75
	развитие способности управлять своими эмоциями;	≈0,25-1,75		≈0,25-1,75
	развитие волевых качеств	≈0,25-1,75		≈0,25-1,75
5.	<u>Медицинские, медико-биологические мероприятия</u>	≈2-4		≈2-4
6.	<u>Восстановительные мероприятия,</u>	≈2-4		≈2-4
7.	<u>Тестирование и контроль</u>	≈2-4		≈2-4
8.	<u>Участие в соревнованиях</u>	В течении года обучающиеся должны сыграть не меньше 12 игр		
ИТОГО		312-416	≈1-7	≈311-409

Таблица № 22

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для мышц ног; -упражнения для мышц кора; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития скоростной	≈ 187-291 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30		≈ 187-291 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30 ≈19-30

	выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития координации; -упражнения для развития гибкости; -упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;	$\approx 19-30$ $\approx 18-27$ $\approx 18-27$ $\approx 18-27$ $\approx 19-30$		$\approx 19-30$ $\approx 18-27$ $\approx 18-27$ $\approx 18-27$ $\approx 19-30$
2.	<u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> -упражнения для развития специальной выносливости. - упражнения для развития специфической координации; -упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники: - -выполнение технических элементов на фоне утомления; -упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия	$\approx 36-153$ $\approx 8-33$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$		$\approx 36-153$ $\approx 8-33$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$ $\approx 7-30$
3.	<u>Техническая подготовка (ТехП)</u> -Техника нападения: совершенствование техники игры руками; совершенствование техники игры в контакте; совершенствование техники игры в раке, моле, коридоре; индивидуальная работа с игроками разного амплуа -Техника защиты: Совершенствование индивидуальной техники игры защите; совершенствование техники игры в защите при раке, моле, коридоре; индивидуальная работа с игроками разного амплуа.	$\approx 182-284$ $\approx 104-160$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 78-124$ $\approx 26-41$ $\approx 26-41$ $\approx 26-41$ $\approx 26-42$		$\approx 182-284$ $\approx 104-160$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 26-40$ $\approx 78-124$ $\approx 26-41$ $\approx 26-41$ $\approx 26-41$ $\approx 26-42$
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	$\approx 36-153$	$\approx 15-62$	$\approx 21-91$
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Правила поведения на занятиях и соревнованиях по регби и другим видам спорта.		$\approx 15-62$ $\approx 2-9$	
	Основы техники и тактики регби.		$\approx 3-12$	
	Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований.		$\approx 3-12$	
	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и		$\approx 2-8$	

	оптимизации и ускорения восстановительных процессов.			
	Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений регбиста. Страховка и помощь.		≈3-12	
	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка		≈2-9	
4.2.	Тактическая подготовка.	≈13-56		≈13-56
	Тактика нападения: групповые действия; командные действия.	≈6-26 ≈7-30		≈6-26 ≈7-30
	Тактика защиты: групповые действия; командные действия.	≈6-26 ≈7-30		≈6-26 ≈7-30
4.3.	Психологическая подготовка	≈8-35		≈8-35
	осознание игроками задач на предстоящую игру;	≈1,5-6		≈1,5-6
	изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);	≈1-4		≈1-4
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;	≈1,5-6		≈1,5-6
	развитие тактического мышления, памяти,	≈2-9		≈2-9
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;	≈2-10		≈2-10
5.	Инструкторская и судейская практика Овладение терминами и жестами судьи в поле	≈10-21 ≈2-5		≈10-21 ≈2-5
	Овладение жестами бокового судьи	≈2-4		≈2-4
	Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.	≈2-4		≈2-4
	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	≈2-4		≈2-4
	Уметь заполнять протокол игры	≈2-4		≈2-4
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈5-10		≈5-10
	Восстановительные мероприятия,	≈5-10		≈5-10
	Тестирование и контроль	≈5-10		≈5-10

7.	Участие в соревнованиях	≈10-29		≈10-29
	ИТОГО	520-728	≈15-62	≈505-666

Таблица № 23

**Учебно- тематический план
учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочны в процессе
1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	≈ 106-187		≈ 106-187
	-упражнения для сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.	≈36-65		≈36-65
	-упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.	≈35-61		≈35-61
	- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата:	≈35-61		≈35-61
2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	≈218-365		≈218-365
	-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;	≈36-61		≈36-61
	- упражнения для развития специфической координации:	≈30-51		≈30-51
	-упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники:	≈35-59		≈35-59
	- упражнения для совершенствования передачи на скорости, скоростного финта и обыгрыша.	≈39-65		≈39-65
	-выполнение технических элементов на фоне утомления;	≈39-64		≈39-64
	- упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.	≈39-65		≈39-65
3.	Техническая подготовка (ТехП)	≈112-187		≈112-187
	-Техника защиты:	≈56-93		≈56-93
	- совершенствование техники игры руками; совершенствование техники игры в контакте; совершенствование техники игры в раке, моле, коридоре, схватке; индивидуальная работа с игроками разного амплуа			
	-Техника защиты:	≈56-94		≈56-94

	Совершенствование индивидуальной техники игры защите; совершенствование техники игры в защите при раке, моле, коридоре, схватке; индивидуальная работа с игроками разного амплуа.			
4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈68-131	≈22-43	≈46-88
4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Специальные методы регуляции психических состояний регбиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке регбиста.		≈22-43 ≈3-6	
	Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.		≈3-5	
	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий регбиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий		≈5-10	
	Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.		≈3-6	
	Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям		≈5-10	
	Гигиеническое обеспечение тренировки регбистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.		≈3-6	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈36-68
	Тактика нападения: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			≈18-34
	Тактика защиты: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			≈18-34

4.3.	Психологическая подготовка			≈10-28
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			≈2-6
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			≈2-5
	развитие тактического мышления, памяти,			≈2-6
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			≈2-6
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях, в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			≈2-5
5.	Инструкторская и судейская практика	≈12-28	≈1-6	≈11-22
	Составление комплексов упражнений:		≈1-6	
	- по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся.			
	- по технической подготовке своего и младших годов занимающихся.			
	Выполнение обязанностей тренер-преподавателя на занятиях.			≈3-5
	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.			≈2-5
	Проведение соревнований по тэг-регби, регби 8x8 и в школе, в качестве судьи игры			≈3-6
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			≈3-6
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈6-14		≈6-14
	Восстановительные мероприятия,	≈6-14		≈6-14
	Тестирование и контроль	≈6-14		≈6-14
7.	Участие в соревнованиях	≈37-74		≈37-74
	ИТОГО	624-936	≈23-49	≈601-887

Таблица № 24

**Учебно- тематический план
этапа совершенствование спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	≈ 84-150		≈ 84-150
	-упражнения для сохранения приобретенного уровня развития	≈21-37		≈21-37

	<p>скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</p> <p>-упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</p> <p>-упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.</p> <p>-упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;</p>	≈21-37		≈21-37
		≈21-38		≈21-38
		≈21-38		≈21-38
2.	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></p> <p>-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;</p> <p>- упражнения для развития специфической координации;</p> <p>-упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>- упражнения для совершенствования передачи на скорости, скоростного финта и обыгрыша.</p> <p>-выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>- упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы, силы.</p>	≈393-599		≈393-599
		≈66-100		≈66-100
		≈65-99		≈65-99
		≈65-100		≈65-100
		≈66-100		≈66-100
		≈65-100		≈65-100
		≈66-100		≈66-100
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></p> <p>-Техника атаки:</p> <p>-совершенствование техники игры руками; совершенствование техники игры в контакте;</p> <p>совершенствование техники игры в раке, моле, коридоре, схватке;</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты:</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники игры защите;</p> <p>совершенствование техники игры в защите при раке, моле, коридоре, схватке;</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа.</p>	≈84-162		≈84-162
		≈42-81		≈42-81
		≈42-81		≈42-81
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p>	≈178-262	≈56-80	≈122-182

4.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке регбиста. Методы психологической саморегуляции.		≈56-80 ≈9-13	
	Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей регбиста.		≈10-14	
	Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки		≈10-14	
	Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в регби.		≈9-13	
	Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям		≈9-13	
	Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.		≈9-13	
4.2.	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈70-104
	Тактика нападения: индивидуальные действия с игроков разного амплуа; групповые действия; командные действия.			≈35-52
	Тактика защиты: индивидуальные действия с игроков разного амплуа; групповые действия; командные действия.			≈35-52
4.3.	<u>Психологическая подготовка</u>			≈52-78
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			≈8-11
	упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование;			≈8-11
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			≈9-14
	специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;			≈9-14
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			≈9-14
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			≈9-14

5.	Инструкторская и судейская практика Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	≈28-49	≈3-6 ≈3-6	≈25-43
	Выполнение обязанностей тренер-преподавателя на занятиях.			≈7-11
	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренер-преподавателя.			≈5-10
	Проведение соревнований по тэг-регби, регби 8x8, и в школе в качестве судьи игры			≈7-11
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях. Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			≈6-11
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈4-12		≈4-12
	Восстановительные мероприятия,	≈18-49		≈18-49
	Тестирование и контроль	≈4-12		≈4-12
7.	Участие в соревнованиях	≈56-100		≈56-100
ИТОГО		936-1248	≈59-86	≈877-1162

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «регби» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается (п.10 главы V ФССП по виду спорта «регби») при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «регби» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. На этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд».

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

Также к особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся особенности вида

спорта регби и его спортивных дисциплин.

5.1. Особенности спортивной дисциплины «регби-7» вида спорта «регби»

Матч по регби-7 проводится практически по тем же правилам, что и по классическому регби 15х15. Как и в «классике», матчи проходят на футбольном поле 100х70 метров. Состязаются две команды, играют овальным мячом.

Основных отличий от классического регби два. Команды играют семью полевыми игроками, при этом разрешено не более пяти замен, а продолжительность матча – два тайма по семь минут.

Главная задача команды – сделать попытку, то есть, передавая друг другу мяч, занести спортивный снаряд в зачетную зону соперника. Также на поле располагаются H-образные ворота, в которые необходимо забивать голы и зарабатывать очки. Одна из главных особенностей регби – игрокам разрешается передавать мяч друг другу назад, вперед можно бить только ногой. Победителем становится тот, кто по итогам матча набирает больше очков.

5.2. Особенности спортивной дисциплины «регби пляжное» вида спорта «регби»

Пляжное регби – спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передавая друг другу руками и ногами, стараются приземлить в зачетном поле. Причем пас руками осуществляется только назад. В отличие от классического регби, ворота в игре, как правило, не используются. Также к основным отличиям относятся меньший размер игрового поля, меньшее количество игроков и упрощенный подсчет очков.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «регби»:

- наличие поля для игры в регби;
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы обучающихся, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по регби.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «регби», приведены в таблице № 25.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2

5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25;2,5;5;10;20;25 кг)	комплект	5
12.	Жилет Учебно-тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18.	Нбор для тэг-регби(пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки для регби силовые (10 кг,15 кг,20 кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3,4,5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2-3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половина	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) от 3 до 12 кг	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
29.	Скакалки	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера-преподавателя 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по регби, в том числе:

–обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;

–обеспечение спортивной экипировкой;

–обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

–обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение

государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблицах № 26-28.

Таблица № 26

Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
					До трех лет	Свыше трех лет	
				количество	количество	количество	количество
1.	Скрам-машинна (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-
2.	Скрам-машинна	штук	на группу	-	-	-	1

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка	штук	30

Таблица № 28

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
				Этап начальной подготовки		Этап спортивной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок (лет)	количество	Срок (лет)	количество	Срок (лет)
1.	Ботсы (шины пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
2.	Ботсы регбийные (шины комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный учебно-тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в Организации участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 29.

Таблица № 29

Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Директор	
Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	
Тренер-преподаватель по регби	НП УТ
Старший инструктор-методист	
Инструктор-методист	
Медицинская сестра	

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «регби», а также привлечение иных специалистов школы, осуществляющей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- инструктор по спорту.

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14710.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»), в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного

резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026).

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 937 от 01.12.2021г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 66816 от 11.01.2022 г.).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67266).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67260).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 №108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации», (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

17. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615).

18. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203).

19. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

20. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).

6.3.2. Перечень рекомендуемой литературы:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.

2. Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Нечувилин С.Б., Коровушкин А.С., Лемберский М.Б., Ватошкин Н.А., Иванов В.А., 80 Ксенофонтова Е.А., Беккер П.А., Кофтун В.Н., Назаркина Н.И. «Тэг регби 1-4 классы: Методическое пособие» – 2020 г.

3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.

4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.

5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.

6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. Москва: ФиС, 2004

7. Ли Смит, Ватошкин Н.А., Артемьев В.Г. «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.

9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

10. Нечувидин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 124 с. 11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002-863 с.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.

12. Правила игры в регби – 2020 г.

13. Пулен Р. Регби игра и тренировка. Москва: Издательство ФКиС, 1978.

14. Филия В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.

15. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. Москва: Издательство ФИС, 2013.

6.3.3. Перечень электронных ресурсов сети Интернет

1. Официальный сайт Международного союза Регби - <https://www.world.rugby/>

2. Официальный сайт Европейского союза Регби - <https://www.rugbyeurope.eu/>

3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - <https://rugby.ru/>

4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России - <https://academyrugby.ru/>

5. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби - <https://passport.world.rugby/ru/>

6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL: <https://www.gto.ru/>

7. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>

8. Официальный интернет-сайт РУСАДА электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> 81

9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>