

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по регби «Буревестник»

Комитета по физической культуре, спорту и туризму администрации
г. Новокузнецка

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШОР по регби
«Буревестник» протокол № 2
от 23.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
олимпийского резерва по регби
«Буревестник»


М.В. Орлов
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»

Разработана с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022г. № 1018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022г. № 71708)

Срок реализации программы по этапам:

Начальной подготовки - 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Новокузнецк 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
II.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
2.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	19
2.2.	Структура годовичного цикла	20
2.3.	Годовые планы спортивной подготовки	22
2.4.	Воспитательная работа	30
2.5.	Планы антидопинговых мероприятий	32
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики	33
2.7.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35
2.8.	Планы применения восстановительных средств	38
2.9.	Программный материал	42
2.9.1.	Теоретическая подготовка для всех этапов подготовки	42
2.9.2.	Общефизическая подготовка	43
2.9.3.	Специальная физическая подготовка	46
2.9.4.	Техника и тактика регби	47
2.9.5.	Основные навыки и умения игры в регби	47
2.9.6.	Рабочая программа тренера-преподавателя	49
2.9.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	49
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	53
3.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	53
3.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	60
IV.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	65
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	65
5.1.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	65
5.2.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	67
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	68
VII.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	70
	Приложение № 1	71
	Приложение № 2	73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по регби «Буревестник» (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022г. № 1018.

Разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах, критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 № 636;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 612387).

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 основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Спортивная школа, являясь учреждением, предоставляющим услуги в области физической культуры и спорта, призвана способствовать формированию

здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, профессиональному самоопределению.

Организация учебно-тренировочного процесса происходит на основе соблюдения следующих принципов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебно-тренировочный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных регбистов и содействия успешному решению задач физического воспитания.

Спортивная подготовка по виду спорта «регби» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные

задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «регби»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «регби»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

2) на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовки, соответствующей виду спорта «регби»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.

- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки, соответствующей вида спорта «регби»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта регби, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих **принципов**:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта - Регби

Регби в нашей стране развивается с 1933 года, но, как и на все виды спорта оказала влияние Великая отечественная война. Вновь большой толчок в развитии регби в стране дал Всемирный фестиваль молодежи и студентов, который проходил в Москве в 1957 году.

Цель игры заключается в следующем - две команды, по пятнадцать игроков каждая, соблюдая честную игру и согласно правилам и спортивному духу, должны, передвигаясь с мячом в руках, передавая мяч, отбивая мяч ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

Правила игры, включая стандартный набор изменений для команд до 19 лет, содержат все, что необходимо для того, чтобы игра была честной и корректной.

Площадка. Представляет собой прямоугольник не более 100 м в длину и 70 м - в ширину, с травяным (реже - земляным или песчаным), искусственным покрытием.

Ворота. Имеют H-образную форму и устанавливаются на линии ворот. Высота стоек не менее 3,4 м, расстояние между ними 5,6 м, расстояние от поверхности поля до перекладины - 3 м.

Мяч. Имеет овальную форму. Длина мяча по линии 280-300 мм, продольная окружность - 740-770 мм, поперечная окружность 580-620 мм, вес 410-460 г

Время игры. Два тайма по 40 мин. каждый (не считая добавленного, или компенсированного, времени, а также при необходимости дополнительного времени) с перерывом между ними 5-10 мин. После перерыва команды меняются воротами.

Составы команд. От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек (на игру заявляется от 18 до 22 игроков): 8 нападающих и 7 защитников, у каждого из которых свое игровое амплуа.

Способы ведения игры. Игра начинается начальным ударом по мячу с центра поля, после чего любой игрок может:

- ловить (подбирать) мяч и бежать с ним;
- передавать, бросать или отбивать мяч другому игроку;
- бить или иным способом продвигать мяч ногой;
- захватывать, толкать или атаковать плечом соперника, владеющего мячом;
- падать на мяч;
- принимать участие в схватке, раке, моле и коридоре;
- приземлять мяч в зачетном поле.

Как и во всех разновидностях регби, очки начисляются за так называемую попытку. Это момент игры, когда игрок в зачетном поле касается мячом земли, удерживая его рукой, или прижимает мяч к земле любой частью руки или корпуса от пояса до шеи.

Игра разделена на два тайма по 5 минут с коротким перерывом, тогда как в классическом регби - два тайма по 40 минут. А вот ничейный результат может быть только в классическом регби. В снежном в случае ничьи играется дополнительное время.

Спортивные дисциплины вида спорта «регби»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	077	001	2	8	1	1	Я
регби	077	002	2	6	1	1	Я
регби - пляжное	077	003	2	8	1	1	Л
регби на снегу	077	004	2	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «регби»

Регби-7

Матч по регби-7 проводится практически по тем же правилам, что и по классическому регби 15x15. Как и в «классике», матчи проходят на футбольном поле 100x70 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.

Регби пляжное

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

Регби на снегу

Площадка регби на снегу 40x30 метров. Команда состоит из 8 спортсменов, одновременно на поле выходят пятеро. В отличие от классического регби, ворота в игре не используются, а границы игрового поля отмечаются пластиковой лентой или яркой верёвкой. В целом же регби на снегу довольно похоже на пляжное регби. В игре на снегу, как и в классическом регби, используется овальный мяч. Но в снежном регби игроки могут передавать мяч друг другу только руками, а в классическом – и руками, и ногами. Пас во всех разновидностях игры можно передавать только назад.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Процесс подготовки регбистов включает следующие организационные формы: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по

индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Учебно-тренировочные занятия. Продолжительность их 90-135 мин, структура - трехчастная.

Вводная часть учебно-тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей - общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач тренировки.

Основная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств, освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура учебно-тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента обучающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки обучающихся, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть учебно-тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером-преподавателем совместно с обучающимися. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;

- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки регбистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства обучающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на обучающихся. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников Организации и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся.

Главная особенность врачебного обследования обучающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Учебно-тренировочные мероприятия - это организованный определенным образом распорядок дня обучающихся, предусматривающий ежедневно 2-3 учебно-тренировочных занятия и осуществляемый в специально созданных условиях. Они служат для концентрации учебно-тренировочных воздействий с

целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью учебно-тренировочные мероприятия подразделяются на мероприятия по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:

- сборы по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные учебно-тренировочные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень учебно-тренировочных мероприятий, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для учебно-тренировочного, соревновательного процессов. Это показано в таблицах 1-9.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап подготовки (спортивной специализации)	4-5	11	15-25
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-15
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-15

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

1. Оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности.

2. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется.

3. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

4. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого, отражены в табл.2.

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития физических качеств, общие для всех детей и подростков. Учитывая чувствительные периоды развития необходимо обучить обучающихся в равной степени точно передавать мяч, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный регбист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные обучающиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Так же необходимо учитывать, что в группы регби для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые, физически сильные дети. Они отличаются от менее рослых и по времени полового созревания, и по развитию физических способностей. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляется 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) и осуществляется 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.

Таблица № 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка, %	45 - 52	45 - 52	36 - 40	17 - 20	9 - 12	7 - 10
Специальная физическая подготовка, %	1 - 5	1 - 5	7 - 9	35 - 39	42 - 48	30 - 34
Техническая подготовка, %	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 13	7 - 10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	1 - 2	1 - 5	7 - 9	11 - 14	19 - 21	28 - 32
Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8	12 - 15
Инструкторская и судейская практика, %	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби

Основными соревнованиями на этапах УТ является первенство Кемеровской области - Кузбасса, Кубок Кузбасса и города Новокузнецка, по итогам которого осуществляется отбор на финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, всероссийские соревнования, на этапах ССМ, ВСМ являются календарные всероссийские и международные соревнования. На начальном этапе - финальные соревнования первенства Кемеровской области - Кузбасса, и первенство города Новокузнецка.

К отборочным соревнованиям на этапах УТ относятся соревнования согласно Календарного плана краевых соревнований, на этапах ССМ, ВСМ к отборочным относится Чемпионат Кемеровской области - Кузбасса, и города Новокузнецка и на начальном этапе относятся краевые соревнования согласно календарному плану.

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в не официальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи.

Таблица № 4

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	2	1
Всего игр						
	8	12	15	20	20	20

Режим учебно-тренировочной работы

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах подготовки, изменение требований к уровню физической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества обучающихся в группах и увеличение времени учебно-тренировочных часов.

**Требования к объему тренировочного процесса
по виду спорта «регби»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период	весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248	1040-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются.

Таблица № 6

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от0,5 до3кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от3до36кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные(16,24,32кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский20кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25;2,5;5;10;20;25кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационное	штук	12
17.	Конус разметочный (высота30см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби(пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки регби силовой(10,15,20кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3,4,5размер)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелый(2-3кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивной (медицинбол)(от3до12кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера -1
29.	Скакалка	штук	на группу - 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера- 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток 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 (70x35)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шпы пластиковые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические)	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	шт.	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1	2
10.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
11.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
12.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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	
2.3.	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 дней		

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающихся, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта регби способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта регби, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающихся. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных

волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима на тренировках.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта регби осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положения об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта регби состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%, для этапа совершенствования спортивного мастерства – 50/50%, для этапа высшего спортивного мастерства – 40/60%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 50/50%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 40/60%, для этапа совершенствования спортивного мастерства – 30/70%, для этапа высшего спортивного мастерства – 20/80%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов соревнований.

Соревновательный период делится на несколько этапов (это зависит от календаря соревнований для каждого возраста спортсменов), но подготовка к каждому этапу состоит из двух одинаковых по своему содержанию частей:

1) предсоревновательная часть или развития собственно спортивной формы. В этой части длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце проводится главное отборочное соревнование.

2) часть непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Здесь решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у обучающихся за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 5-8 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся обучающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

2.3. Годовые планы спортивной подготовки

В годовом плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных регбистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Планирование годовичного плана тренировки обучающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовичном плане этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годовичного плана (таблица 10-15).

Примерный годовой план группы начальной подготовки 1 года обучения

(4,5 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1	1											
Общая физическая	106	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9	10
Специальная физическая	10			1	1	1	1	1	1		1	1	1
Техническая подготовка	110	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Тактическая подготовка	0												
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	1								1				
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медицинские мероприятия	3		1		1	1							
Восстановительные мероприятия	0												
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			2					1				
Итого	234	20	19	20	19	20	19	20	20	19	19	19	20

Примерный годовой план группа начальной подготовки 2 года обучения
(6 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
Общая физическая	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12
Специальная физическая	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	135	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11
Тактическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1				
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	2			1					1				
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медицинские мероприятия	3		1		1	1							
Восстановительные мероприятия	0												1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			1									
Итого	312	26	26	27	26	26	25	26	26	25	26	25	25

Примерный годовой план группы начальной подготовки 3 года обучения
(8 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1		1	1		1	1				
Общая физическая	210	18	17	18	17	17	17	17	17	18	17	19	18
Специальная физическая	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Техническая подготовка	162	13	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
Тактическая подготовка	6	1	1	1					1	1	1		
Инструкторская подготовка	0												
Судейская практика	0												
Психологическая подготовка	4		1				1	1			1		
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1			1			1			1		
Восстановительные мероприятия	4		1			1	1			1			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1					1				1
Итого	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	34

Примерный годовой план группы учебно-тренировочного этапа 1-3 года
обучения (10 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1		1			1	1	1			
Общая физическая	206	18	17	17	17	18	17	15	17	17	17	18	18
Специальная физическая	34	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4
Техническая подготовка	187	16	15	15	17	15	18	15	15	16	15	15	15
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
Инструкторская подготовка	6		1					2	2	1			
Судейская практика	6		1			1		1			1	2	
Психологическая подготовка	7	1	1	1		1		1	1		1		
Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	4		3	3	2	2	2	2		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		2	1				2		1			
Восстановительные мероприятия	6				4						2		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2					2				2
Итого	520	44	43	43	40	42							

**Примерный годовой план группа учебно-тренировочного этапа 4-5 года
обучения (12 часов в неделю)**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	6	1	1	1					1	1	1		
Общая физическая	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Специальная физическая	52	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
Техническая подготовка	230	21	18	18	18	20	20	20	17	18	19	21	20
Тактическая подготовка	32	3	3		2	3	5	3	3	2	2	4	2
Инструкторская подготовка	6			1		1		1				1	2
Судейская практика	6				1	1		1				1	2
Психологическая подготовка	8		1	1	2				2	2			
Участие в спортивных соревнованиях	26		5	5	3			3	3	3	4		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2					2				2		
Восстановительные мероприятия	6				2	2				2			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2					2				2
Итого	624	52											

Примерный годовой план групп совершенствования спортивного мастерства
(18 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12	1	1		3	1			1	2		2	2
Общая физическая	182	15	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	16
Специальная физическая	356	28	29	29	32	30	30	28	28	30	30	31	31
Техническая подготовка	180	15	14	14	17	15	15	14	14	17	14	15	16
Тактическая подготовка	80	6	6	7	8	7	5	7	6	7	6	7	8
Инструкторская подготовка	8	1	1	1		2	2				1		
Судейская практика	8	1	1	1		2	2				1		
Психологическая подготовка	28	3	3	2		4	4	4	4		4		
Участие в спортивных соревнованиях	58	7	7	7			5	6	7	6	7	6	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	2				2			2			2	
Восстановительные мероприятия	8				3			3					2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	2					1	1				3
Итого	936	78											

Таблица № 16

Примерный годовой план групп высшего спортивного мастерства
(20 часов в неделю)

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12		1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
Общая физическая	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая	464	39	39	37	44	40	43	37	37	37	37	37	37
Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Инструкторская подготовка	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
Судейская практика	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
Психологическая подготовка	30	3	3	3		4		3	3	2	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5			6	7	6	8	7	6	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	3		1	3		2	2			1	2	
Восстановительные мероприятия	12				4	4				4			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		2	3				2	3			1	1
Итого	1040	86	86	86	86	86	86	88	88	86	87	89	86

2.4. Воспитательная работа

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного обучающегося, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является регбиста, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самостоятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление регбиста с днем рождения, с победой и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение обучающихся призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных регбистов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности регбиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Интеллектуальное воспитание юного обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: календарный план воспитательной работы (на год, приложение №2), календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

2.5. Планы антидопинговых мероприятий.

*Примерный план проведения антидопинговых мероприятий
на этапах подготовки*

Таблица № 17

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки				
	НП		УТЭ		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Антидопинговая политика в спорте					
Последствия применения допинга					
Антидопинговое законодательство					
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов					
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте					
Всемирный антидопинговый кодекс					
Общероссийские антидопинговые правила					
Процедура прохождения допинг -контроля					
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля					
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы					
Международный стандарт для проведения тестирования					
Антидопинговые правила ОСОО ОКР					
Список запрещенных препаратов					
Международный стандарт: Список запрещенных субстанций и методов					

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием обучающимся лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления.

Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела.

Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению

соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся осваивают навыки самостоятельной работы и навыки судейства соревнований. В учебно-тренировочном процессе необходимо последовательно освоить следующие умения и навыки:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

• Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь составить конспект и провести занятие с командой.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения соревнований по регби.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

• Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

• Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства организуются специальные семинары по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

**Примерный план инструкторской и судейской практики
на этапах подготовки**

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	УТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
<i>Инструкторская практика:</i>	10	14	20	25
- подача строевых команд и распоряжений	5	3	-	
- разработка плана и проведение разминки	5	2	2	2
- разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия	-	3	4	4
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	2	4	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	4	10	15
<i>Судейская практика:</i>	-	10	18	33
- разработка положения о соревнованиях	-	1	3	5
- выполнение обязанностей бокового судьи	-	3	5	8
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	3	5	10
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	3	5	10

2.7. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных мероприятий включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психо-мышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Спортивная подготовка, предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви): соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть учебно-тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния обучающегося после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Для участия в соревнованиях по регби требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных обучающихся включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала обучающихся и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля

Этапный контроль

Задачи - выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ. ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ. ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/ какие: объем сердца МПК. ПАНО. кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий регби по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в регби; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям регби; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, pH - крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии обучающегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция учебно-тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

2.8. Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 19

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапа начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики регби, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение тренировок в игровой форме
Для учебно-тренировочного, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства этапов			

Перед тренировкой, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных обучающихся	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа послетренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону Душ -теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок; стресс - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе, в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро - мезо - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для тренировок, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо-и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем с помощью педагогических средств, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение

(биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.9. Программный материал

2.9.1. Теоретическая подготовка для всех этапов подготовки

Основными формами теоретических занятий являются: лекции; семинарские занятия с активным участием обучающихся в обсуждении темы занятий; групповые и/или индивидуальные инструктажи на серию и/или отдельные игры, изучение противника; просмотр видеоматериалов.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с обучающимися тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

- прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);
- определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

Таблица № 20

Рекомендуемый перечень тем теоретических занятий приводится

1	Физическая культура и спорт в России
2	Сведения о строении и функциях организма человека
3	Влияние физических упражнений на организм обучающихся.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений
6	Спортивные соревнования, их организация и проведение
7	Основы техники и тактики избранного вида спорта
8	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий
9	Правила игры в регби
10	Оборудование и инвентарь
11	Основы методики обучения и тренировки по регби
12	Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте

В план теоретической подготовки должны:

- вносятся коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предполагаемого учебного материала;

- проводится антидопинговые мероприятия согласно плана.

Перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание приводится в приложение №1.

2.9.2. Общая физическая подготовка

В качестве основных средств физической подготовки применяются обще-развивающие упражнения на месте и в движении.

Строевые упражнения: основная стойка, предварительные и исполнительные строевые команды, построение в колонну, шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами, выравнивание, расчёт, повороты на месте, обозначение шага на месте, перестроения в шеренге и колонне на месте и в движении (уступами и поворотом), выполнение команд в движении («Шире шаг!», «Чаще/Реже шаг!»), переход на ходьбу и бег, с бега на шаг, остановка.

Упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, круговые движения, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении;

- для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

- для туловища: упражнения для формирования правильной осанки в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа, сидя, в висе - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища, смешанные упоры и висы;

- для ног: различные маховые движения, приседания на одной и обеих ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, подскоки, прыжки на месте и в движении;

- с сопротивлением (в парах): повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу-приседе;

- с большими и малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении;

- с гимнастической палкой, обручами;

- с отягощением: набивными мячами-поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание и броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями; гантелями, мешками с песком, с 13 лет, с эспандерами и амортизаторами, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики:

- группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе, стоя на коленях;
- кувырки: вперёд, назад и в стороны, с шага, в группировке, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, через препятствие;
 - полушпагат;
 - стойка на лопатках, на руках;
 - перекаты и перевороты (боком, вперёд и назад);
 - «мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно;
 - комбинации из освоенных элементов.

Незаменимым средством физической подготовки и обучения по программе на первых двух этапах являются подвижные игры.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, груза, с бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы;
- бег с изменением направления, скорости, коротким, средним, длинным шагом, с изменением частоты, темпа и ритма шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад, из различных и.п., в чередовании с ходьбой, бег с преодолением препятствий, прыжками, варианты челночного бега;
- равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности и с препятствиями;
- прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; с места, с разбега, через препятствия (мячи, веревочку), с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, многоскоки и многоразовые (тройной, пятерной, десятерной), на точность приземления и в зоны, прыжки в длину, в высоту, в глубину;
- метания различных снарядов из разных и.п. в цель (горизонтальные и вертикальные мишени, корзины и т.д.) и на дальность.

Гимнастические упражнения

- стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами на полу, бревне, скамейке, повороты на носках и на одной ноге, приседание и переход в упор присев;
- вис стоя и лёжа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа, вис согнув ноги, вис прогнувшись подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе;

- лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, перелезание через гимнастические предметы, препятствия, лазание по канату в два и три приёма;
- упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Спортивные игры

Ручной мяч

- Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча из разных положений, в опорном положении и в прыжке, снизу, сверху, сбоку согнутой и прямой рукой. Стойки, перемещения, повороты, остановки игрока. Ловля и передача мяча.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Закрепление техники владения мячом, перемещений. Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания.

Футбол

- Стойки, перемещения игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений. Освоение ударов по мячу остановок мяча, удар по воротам. Освоение техники ведения мяча.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.

Игра по упрощенным правилам. Игровые задания.

Баскетбол

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча. Стойки и перемещения игрока, остановки, повороты. Комбинации из освоенных элементов.

- Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.

Игра по упрощенным правилам. Игровые задания.

Волейбол

- Овладение техникой стоек, передвижений, остановок, поворотов. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Освоение техники нижней и верхней передачи. Освоение техники прямого нападающего удара.

- Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания.

Следующие средства подготовки не являются обязательными, применяются при наличии условий:

Лыжная подготовка

- Скользящий шаг с палками. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Преодоление бугров, впадин при спуске. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.

- Попеременный двухшажный, одновременно бесшажный, одновременный одношажный, коньковый ход. Переход с хода на ход.

- Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций.

Плавание

- Специальные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение и т.д.), движения рук и ног при плавании способами кроль (на груди, спине) или брасс.

- Прыжки с тумбочки, повороты.

2.9.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; после медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком спиной вперёд (на 10-20 м), наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

- Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

Упражнения для развития ловкости

- Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком 3-5 кг, диск от штанги, в парах – с весом партнёра, штанга для подростков и юношей - вес штанги от 20 до 50 % к собственному весу) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге - «пистолет» с последующим подскоком вверх.

- Лёжа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора.

- Броски набивного мяча на дальность (одной и двумя руками, ногой).

Упражнения для развития выносливости

- Бег на умеренно и сильно пересечённой местности (дистанция от 3 до 8-10 км). Переменный бег на местности (дистанция от 2 до 5 км). Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300-400-600м.

- Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением элементов регби.

- Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3х3, 5х5 и т.п.

2.9.4. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби

Техника игры

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом.

Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей - «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле, двумя и одной рукой. Подбор катящегося по земле мяча.

Техника игры ногами. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча.

Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком.

Тактика игры

Функции игроков. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиция игроков при начальном ударе. Движение игроков при начальном ударе.

Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара.

Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков.

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2x1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

2.9.5. Основные навыки и умения игры в регби

Особенности организации занятий

Возраст 9-10 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий спортивными играми, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать

в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол) в общепринятых составах на площадках больших размеров.

Ознакомление начинающих обучающихся с основными группами приёмов, позволяющих вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса обучающихся к регби. Овладение действиями в условиях командной игры является для них трудной задачей, которую следует решать поэтапно, через овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах (3х3, 4х4, 5х5), на малых игровых площадках.

Для воспитания игрового мышления необходимо продолжать широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

В возрасте 9-10 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме (спортивные и подвижные игры).

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов регби.

В возрастном периоде 11-13 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий, поэтому крайне важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы регби, приобретаются практические навыки игры. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д. Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

2.9.6. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляет на реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

В программном материале учебно-тренировочных занятий отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся и спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий проводятся непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в период учебно-тренировочных мероприятий и самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.9.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки регбистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах

совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности обучающихся.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности регбиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости обучающихся в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики гандбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете обучающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебно-тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством регбистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печать, интернет, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики регби, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, Учреждении).

6. Составление плана учебно-тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с регбистами команды резерва мастеров.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

12. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

Психологическая защита в ходе игры

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий - создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия в основном перемещаются из сферы сознания обучающегося в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции - я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг - едины.
8. Моя команда - едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер-преподаватель должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

В паузах игры в качестве средства переключения используются такие приемы, как спокойный анализ своих технических ошибок (желательно незначительных), а также так называемых «меню», когда обучающийся быстро перебирает в памяти эпизоды игры и кратко останавливается на наиболее удачных, представляя их как бы по рангам: «Вот здесь я сыграл хорошо, а здесь - еще лучше».

Регулирующий эффект имеют и замечания тренера-преподавателя по ходу игры, замечания тренера-преподавателя, которые направлены лучшим игрокам команды, должны отличаться по содержанию и тону от замечаний, которые делаются другим игрокам. Как правило, замечания лидерам более сдержанны, в них должна звучать надежда, что они не подведут. Нельзя делать резких замечаний маргиналам, иначе они потеряют веру в свои возможности. Болезненно реагируют на резкие замечания игроки мнительные, неуравновешенные, психически быстро утомляемые.

Варианты индивидуализации психологической подготовки

Психическое состояние регбиста, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Обучающиеся с неуравновешенной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное. Они то, уверены в своих силах, то впадают в пессимизм. Такие обучающиеся должны разминаться долго и интенсивно, В первой части разминки - спокойные, размашистые, широкие движения, которые снимают чувство скованности, во второй - преимущественно прыжковые упражнения. В паузах - дыхательные упражнения (полное дыхание). Важно упражнения с мячом начинать с точных, тщательно

контролируемых движений: небрежность перед игрой таким обучающимся противопоказана. Также тщательно выполняются идеомоторные действия.

По-иному должна выглядеть предыгровая подготовка обучающегося с инертной нервной системой, из-за чего они медленно «вработываются», долго достигают оптимального уровня возбуждения. У них часто бывает, что эмоциональная и интеллектуальная готовность отстают по времени от моторной. Поэтому таким обучающимся особенно необходимы ментальные воздействия за час-полтора до начала игры. Вызываются образы собственных не только удачных, но и неудачных действий; важно, чтобы ментальный тренинг закончился образами эффективной игры. В разминке мимика должна отражать бодрое и даже несколько агрессивное настроение. При упражнениях с мячом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий. Такие действия чередуются со спокойными действиями с установкой на максимальную точность.

Известно, что определенному складу людей соответствуют определенные реакции на ту или иную напряженную обстановку. Это относится и к темпераменту, и к характеру. В регби при выборе средств психического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характера обучающегося, но и специфику игрового амплуа.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) *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;

2) *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 саморегуляции 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 году;

- 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) 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.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		Не более	
			7,10	7,35	-	-
1.4.	Бег на 1000м	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.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
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 с места 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	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
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»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
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 вверх с места 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	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
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	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин,с	не более	
			5,30	6,40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин,с	не более	
			5,00	6,20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Для оценки технико-тактической 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 10*10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

«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).

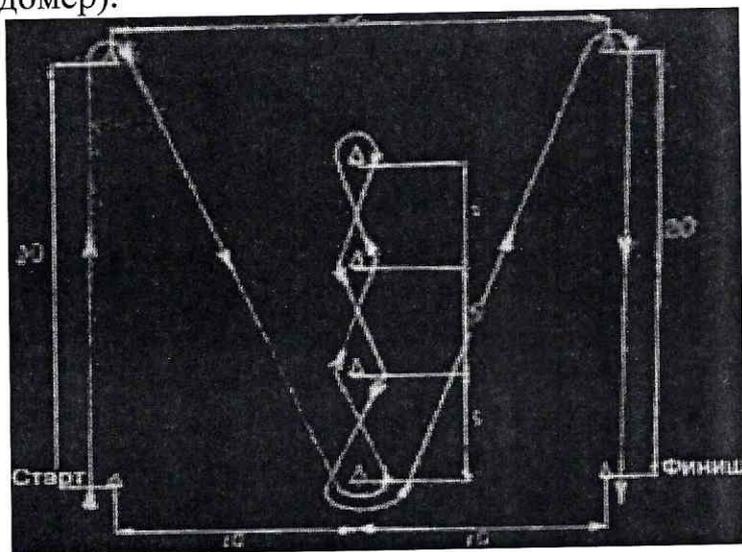


Рис. 1. Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки обучающегося:

Атака двоих против одного. Площадка для тестирования размером 5x10 метров. Двое атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. Защитник, напротив, на расстоянии 10 метров тоже в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. По команде проверяющего, атакующие и защитник начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника, затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной двухметровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если защитник начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч игроку поддержки, если же защитник замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор - игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. *Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток - три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения.*

Атака троих против двух. Площадка для тестирования размером 10x10 метров. Трое атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком, стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него. Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники, напротив, на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего, атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двухметровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор», которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор - игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. *Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток - три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на учебно-тренировочный этап третьего, четвертого, пятого годов обучения.*

Атака четверых против троих. Площадка для тестирования размером 10x15 метров. Четверо атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Третий и четвертый находятся

на одной линии с игроком, стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него и друг от друга. Причем оба игрока стоящие в стороне могут находиться как на одной стороне так с разных сторон от игрока, владеющего мячом. Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники, напротив, на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего, атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников или двое, или трое начинают активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор», которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом.

Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Таблица № 25

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№	Ам- плуа	Пере- дача мяча на месте способ- ом 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	«Сла- лом» (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 № 26

Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы
на учебно-тренировочный этап 1 - 2 годов обучения

АТАКА ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО
Каждый обучающийся владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

Таблица № 27

Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы
на учебно-тренировочный этап 3 - 5 годов обучения

АТАКА ТРОЕ ПРОТИВ ДВУХ
Каждый обучающийся владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

Таблица № 28

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на
этап совершенствования спортивного мастерства

№	Ам- плуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Пере- дача мяча на месте способом spin	Передача мяча в дви- жении спо- собом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Сла- лом» (сек.)
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	21-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	20-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	19-20
6	9	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-20
7	10	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
8	12-13	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
9	11-14	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-19
10	15	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	19-21

Таблица № 29

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на
этап высшего спортивного мастерства

№	Ам- плуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Пере- дача мяча на месте способом spin	Передача мяча в дви- жении спо- собом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Сла- лом» (сек.)
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	20-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	18-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	18-20
6	9	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
7	10	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
8	12-13	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
9	11-14	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
10	15	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	18-20

Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

АТАКА ЧЕТВЕРО ПРОТИВ ТРОИХ
Каждый обучающийся владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

IV. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается 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.

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».

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

5.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям, реализации этапов спортивной подготовки

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «регби», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие поля для игры в регби;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (**таблица 6, стр. 13**);

обеспечение спортивной экипировкой (**таблица 7, 8, стр. 14,15**);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии утвержден-ного директором учреждения расписания.

К тренировкам и соревнованиям по регби допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- в спортивной одежде и спортивной обуви, предназначенной для занятий;

- на открытом поле или спортивном зале.

Основные требования при проведении тренировок и соревнований к игровому залу и оборудованию следующие:

1. Проверяются надежности крепления ворот, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке (полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья));

2. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами;

3. Приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления;

4. Регбийные мячи должны быть гладкими, без выступающих швов.

5. При проведении тренировок на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки, не менее чем на 2 м вокруг регбийного поля не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку поля путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие.

Основные требования при проведении тренировок и соревнований к обучающимся и тренеру-преподавателю следующие:

1. Проводить учебно-тренировочные занятия не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность завершенных ему обучающихся;

2. Учебно-тренировочное занятие обязательно начинается с разминки;

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) судьи (тренера-преподавателя);

4. Выполнять правила игры в регби;

5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи (тренера-преподавателя);

6. Под руководством тренера-преподавателя по окончании тренировки

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

7. По окончании тренировки организованно покинуть место проведения занятий, снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Основные требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении тренировок и соревнований следующие:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить тренировку (соревнование) и сообщить об этом судье (тренеру-преподавателю);

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировку и поставить об этом в известность тренера-преподавателя, врача;

3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему;

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки регбистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке регбистов.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в регби в таблице 30.

Таблица №31

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Предполагаемое количество участников	Место проведения
1.	Турнир, посвященный 23 февраля	февраль	100	ФОК ул. Уютная, 30
2.	Турнир, посвященный дню 8 Марта	март	100	ФОК ул. Уютная, 30
3.	Традиционный Кубок СШОР среди команд юношей и девушек младших возрастов	март	100	ФОК ул. Уютная, 30
4.	Первенство СШОР среди юношей и девушек по регби-7	апрель	60	ФОК ул. Уютная, 30
5.	Турнир, посвященный Дню Победы	май	80	ФОК ул. Уютная, 30
6.	Первенство СШОР среди команд 2010,2011,2012, 2013,2014гг.р	июнь	65	ФОК ул. Уютная, 30
7.	Турнир, посвященный Дню города	июль	55	ФОК ул. Уютная, 30
8.	Кубок Кузбасса по регби – 7 среди мужских команд	апрель-август	65	ФОК ул. Уютная, 30
9.	Кубок СШОР, посвященный Дню Шахтера	август	50	ФОК ул. Уютная, 30
10.	Турнир «Посвящение в регбисты»	сентябрь	60	ФОК ул. Уютная, 30
11.	Новогодний турнир на призы «Деда Мороза»	декабрь	120	ФОК ул. Уютная, 30

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Башкиров, В.Ф. /Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. /Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983.
3. Дубровский, В.И. /Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. - М.: Медицина, 1991.
5. Железняк, Ю.Д. /Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов, В.А. /Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., 2004.
7. Кирияк, Р. /Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев, Н. /Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1996.
9. Корх, А.Я. /Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кучин, В.А. /Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1981.
11. Матвеев, Л.П. /Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Мирзоев, О.М. /Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000.
13. Никитушкин, В.Г. /Методы отбора в игровые виды спорта // В.П. Губа - М., ИКА, 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. - М., 1982.
15. Пулен, Р. /Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Сорокин, А. /Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
18. Филин, В.П. /Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
19. Холодов, Ж.К. /Основы подготовки регбистов // Б.А. Варакин, В.К. Петренчук - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
20. Хайхем, Е.С. /Регби на высоких скоростях // В.Ж. Хайхем - М.: ФиС, 1970.

Перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание

№	Наименование разделов и темы теоретической подготовки	Краткое содержание
1	<i>Физическая культура и спорт в России</i>	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2	<i>Сведения о строении и функциях организма человека</i>	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3	<i>Влияние физических упражнений на организм обучающихся</i>	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4	<i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i>	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм на физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса. Дневник самоконтроля обучающегося. Основы спортивного массажа.
5	<i>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений</i>	Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6	<i>Спортивные соревнования, их организация и проведение</i>	Роль соревнований в подготовке обучающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
7	<i>Основы техники и тактики избранного вида спорта</i>	Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
8	<i>Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий</i>	Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.
9	<i>Правила игры в регби</i>	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
10	<i>Оборудование и инвентарь</i>	Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении

		эффективности учебно-тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.
11	<i>Основы методики обучения и тренировки по регби</i>	Методы физической подготовки. Методы начального обучения техники и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.
12	<i>Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте.</i>	Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм обучающихся.

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023гг. тренера _____

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Отметка о выполнении
Организационная работа			
1	Организационное собрание родителей с детьми, ознакомление с Уставом школы, правилами внутреннего распорядка. Постановка задач на новый спортивный сезон	Сентябрь	
2	Проведение инструктажа по технике безопасности и оказанию первой медицинской помощи	Сентябрь	
3	Выборы старосты группы	Сентябрь	
4	Чествование победителей соревнований	После соревнований	
Воспитательная работа			
1	Проведение субботников по подготовке мест занятий, уборка прилегающей территории	Октябрь Апрель – Май	
2	Оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, либо проблемы в общении	Постоянно	
3	Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, а также не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в учреждении, принятие мер по их воспитанию	Постоянно	
4	Оказание помощи семьям, находящимся в социально опасном положении в обучении и в воспитании детей	Постоянно	
5	Посещение игр (первенств России, СФО и УРФО, первенств города), проходящих в г.Омске, по видам спорта	По календарному плану	
6	Посещение музея БУ города Омска «СШ «Красная звезда», экскурсии по городу	Ноябрь - Май	
Работа с родительским комитетом			
1	Проведение выборов (перевыборов) родительского комитета в группах	Сентябрь	
2	Проведение родительских собраний	В течение года	
3	Организация и проведение совместно с родителями спортивно-массовых и культурных мероприятий (включая новогодние праздники, праздник, посвященный Дню Победы, 8 марта)	По календарному плану	
4	Осуществление постоянного контроля над успеваемостью, совместно с родителями	В течение года	
5	Оказание помощи при работе с детьми, находящимися в социально опасном положении	В течение года	
6	Оказание помощи родителей в проведении соревнований	По календарному плану	
Работа с образовательными школами			
1	Установление контактов с администрацией школ, классными руководителями, преподавателями физической культуры	В течение года	
2	Оказание помощи учителям школ в проведении спортивно-массовых мероприятий	В течение года	
3	Проведение соревнований между учащимися школ по видам спорта	По календарному плану	
Агитационно-пропагандистская работа			
1	Выпуск стендов, отражающих спортивную жизнь, фотогалерея лучших обучающихся года	Январь - Март	
2	Поздравление именинников	Ежемесячно	
3	Встречи с ветеранами спорта, игроками команды мастеров по видам спорта	Декабрь - Май	