



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб  
Протокол от « 10 » октября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «регби»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»,

утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов

Тренер-преподаватель отделения регби О.М. Назарова

Заведующий спортивным отделением К.В.Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>стр. 3</b>
<b>II. Характеристика программы.....</b>	<b>стр. 4</b>
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>стр. 35</b>
<b>IV. Рабочая программа .....</b>	<b>стр. 48</b>
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>стр. 97</b>
<b>VI. Условия реализации программы .....</b>	<b>стр. 99</b>

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «регби» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденных приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1018 (далее – ФССП).

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.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика программы

### Характеристика вида спорта «регби», его отличительные особенности

Регби (англ. Rugby football, чаще просто rugby) — спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передавая друг другу руками и ногами, причем пас руками осуществляется только назад, стараются приземлить в зачетном поле за воротами соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины).

Более распространённым и популярным является вид регби, известный как регби-юнион (в России обычно он называется просто регби или регби-15). Вторая известная его разновидность — регби-лиг (или регби-13). Вариантом регби-15 является регби-7, с несколькими отличающимися правилами. Управление соревнованиями по регби-15 и регби-7 осуществляется Международным союзом регби (IRB). Менее контактные разновидности регби — тач-регби и тэг-регби.

Площадка для регби представляет собой прямоугольник не более 100 м в длину и 70 м - в ширину, с травяным покрытием. Игровая площадь состоит из игрового и зачетного поля. Игровое поле ограничено боковыми линиями и линиями ворот (сами линии не являются частью поля). Зачетное поле – площадь между линией ворот, линией «мертвого мяча» и боковыми линиями зачетного поля. (Линия ворот является частью зачетного поля, линия «мертвого мяча» и боковые линии - нет.) Длина зачетного поля: 10-22 м, ширина - не более 70 м. На поле обозначаются также (параллельно линиям ворот) сплошные линии 22 м, ограничивающие площадь 22 м, и центральная (средняя) линия, которая делит поле пополам. По периметру площадки устанавливаются флажки, также обозначающие зоны и линии поля. Прерывистыми линиями обозначаются 10-метровые расстояния от центральной линии поля и 5-метровые - от боковых линий. Игра проходит в двух таймах 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. От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек. 8 нападающих и 7 защитников. В регби возможны два вида замен - постоянная и временная: игрок, получивший травму, может временно покинуть поле для получения медицинской помощи. На время его отсутствия на поле выпускается запасной игрок. Все замены производятся только с разрешения полевого судьи в момент остановки в игре.

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. Начальный удар по мячу с земли, выполняемый с середины центральной линии поля командой, которая получила право начать игру, или противоположной командой при возобновлении игры после перерыва между таймами, а также удар с отскока на центральной линии защищающейся командой после того, как соперник набрал очки. Начисление очков происходит несколькими способами: за попытку, за гол, забитый после попытки, за гол со штрафного, за дроп-гол. Попытка - игрок заносит мяч в зачетное поле соперника и приземляет его там, т.е. касается мячом земли или падает на мяч. Удачная попытка оценивается в 5 очков. В случае, если попытка могла быть реализована, но этого не произошло из-за грубой игры противника, назначается «штрафная попытка» с места нарушения (она может принести атакующей команде 5 очков). Удар по воротам после попытки. Команда, сделавшая попытку, получает право на удар по воротам. Он выполняется с воображаемой линии, перпендикулярной линии ворот и проходящей через ту ее точку, в которой попытка была

реализована. Реализация удара (мяч должен пролететь над перекладиной между стойками ворот) оценивается в 2 очка. Таким образом, команда в одной атаке может набрать 7 очков.

#### Гол со штрафного удара

Право на штрафной предоставляется команде, против которой были нарушены правила. Гол со штрафного удара оценивается в 3 очка.

#### Дроп-гол

Успешный удар с отскока приносит 3 очка (по правилам регби, гол, забитый ударом «с руки», не засчитывается: регбист должен обязательно ударить его об землю). К числу стандартных положений и комбинации в регби относятся: схватка; рак; мол; коридор и аут; чистая ловля (метка); захват; а также свободный и штрафной удары. Схватка формируется на игровом поле для возобновления игры после нарушения правил или остановки в игре. От каждой команды в схватке участвует по 8 игроков: обхватив друг друга руками и сомкнувшись с соперниками, они выстраиваются в три линии. Создается туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии обеих команд могли завладеть мячом, зацепив его ногой. Схватка формируется на месте нарушения или остановки игры в пределах игрового поля, но не ближе 5 м от боковой линии и от линии ворот. Мяч вводит в игру команда, невиновная в нарушении или находящаяся в атаке. Средняя линия схватки - воображаемая линия, проходящая непосредственно под линией, образованной плечами игроков первых линий обеих команд. Средний игрок первой линии называется «хукером». Игроки по обеим сторонам от хукера - столбы. Левый столб № 1 (со свободной головой) и правый столб № 3 (с прижатой головой). Два игрока второй линии, толкающие столбов и хукера - замки. Игроки, связывающие вторую и третью линию - фланкеры. Игрок третьей линии, толкающий замков и фланкеров, - № 8. Схватка считается оконченной, если мяч вышел из нее в любом направлении (за исключением туннеля). Игроки не имеют права умышленно заваливать схватку, становиться на колени в схватке и пытаться овладеть мячом в схватке любой частью тела, кроме стопы и голени. Игрокам запрещается возвращать мяч в схватку, падать на мяч, выходящий из схватки, не являясь игроком первой линии, играть мячом, пока тот находится в коридоре, и т.д. Подобные нарушения наказываются штрафным или свободным ударом.

#### Рак

Фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними в пределах игрового поля. В таком положении открытая игра прекращается. Игроки, участвующие в раке, пытаются ногами отыграть или сохранить мяч, не нарушая правил. Игроки, формирующие, присоединяющиеся или участвующие в раке, не должны опускать головы и плечи ниже своих бедер. Игрок, присоединяющийся к раку, должен одной рукой обхватить туловище партнера, уже участвующего в раке. Играя в раке, спортсмены должны оставаться на ногах. Они не имеют права намеренно падать или вставать на колени. Подобные действия классифицируются как опасная игра. Игрок не должен намеренно заваливать рак (опасная игра), запрыгивать на него, умышленно наступать на лежащих на земле игроков и пр. Нельзя также возвращать мяч в рак, брать руками мяч, находящийся в раке, падать на мяч, выходящий из рака. Нарушения наказываются штрафным или свободным ударом. Рак считается успешно завершенным, если мяч выходит из него или оказывается за линией ворот. В случае неуспешного завершения рака (т.е. когда в раке невозможно играть) судья назначает схватку (но он должен предоставить достаточное время для выхода мяча из рака). Мяч в схватку вводит команда, которая двигалась вперед непосредственно перед остановкой игры. Если ни одна из команд не имела продвижения вперед или судья не в состоянии определить, какая из команд двигалась вперед перед остановкой, мяч должна вводить команда, двигавшаяся

вперед непосредственно перед формированием рака. Если движения вперед не было ни у одной команды, то мяч в схватку вводит атакующая команда.

#### Мол

Образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и двигаясь в направлении ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. Открытая игра заканчивается. Мол может быть сформирован только в пределах поля. В нем должны участвовать минимум три игрока: игрок, владеющий мячом, и еще по одному игроку от каждой команды. Голова и плечи игрока, входящего в мол, не должны располагаться ниже его бедер. Игрок, присоединяющийся к молу, должен «завязаться» в нем, а не просто находиться сбоку от него. Игроки в моле должны стараться оставаться на ногах. Игроку с мячом разрешается упасть на землю, - при условии, что он не освободится от мяча. Запрещается намеренно заваливать мол и запрыгивать на него. Игроки не должны пытаться вытащить соперника из мола. Пока мяч находится в моле, игрок не должен вводить в заблуждение соперников, сообщая о том, что мяч вышел из мола. Мол считается успешно оконченным, если мяч падает на землю или игрок с мячом выходят из мола. Если мяч в моле оказывается за линией ворот, мол также считается завершенным. Игра может быть остановлена и назначена схватка, если мол становится неподвижным и более 5 сек нет продвижения вперед, а также при разрушении мола (но не в результате грубой игры). Если мяч находится в движении, и судья видит его, он должен предоставить разумное время для выхода мяча из мола. Если игрок, владеющий мячом в моле, падает на землю (или игрок стоит на одном или обоих коленях, или сидит на земле), также должна быть назначена схватка. Мяч в схватку вводит команда, которая не владела мячом непосредственно перед формированием мола. Если судья не в состоянии определить, какая из команд владела мячом, то мяч должна вводить команда, двигавшаяся вперед непосредственно перед остановкой игры или атакующая команда, если движения вперед не было.

#### Аут и коридор

Мяч считается вышедшим в аут, когда:

- непосредственно после удара ногой он оказывается за пределами поля, не падая на игровую площадку и не касаясь игрока или судьи;
- не находясь в руках игрока, он касается боковой линии поля или земли (любого объекта) за боковой линией;
- находясь в руках игрока, мяч (или игрок, несущий его) касается боковой линии или земли за ней;
- игрок, ловящий его, наступает ногой на боковую линию или на землю за ней.

Если игрок, стоящий обеими ногами на игровой площадке, ловит мяч, уже перешедший за боковую линию поля, мяч не считается в ауте. Игрок может отразить или отбить мяч на игровую площадку, при условии, что он не сыграет при этом вперед. Если игрок поймал мяч в прыжке, то он должен приземлиться обеими ногами на игровую площадку. Игрок, находящийся в ауте, может ударить по мячу ногой или подыграть рукой, при условии, что мяч не пересек боковую линию, но он не должен держать мяч в руках. После того, как мяч покинул поле, он может быть введен в игру либо быстрым вбрасыванием, либо вбрасыванием в построенный коридор. Выполняя быстрое вбрасывание, игрок должен находиться в любом месте за пределами игрового поля между местом, где мяч коснулся или пересек боковую линию, и своей линией ворот. Мяч должен быть брошен прямо вдоль линии вбрасывания (воображаемой линии, проходящей под прямым углом к боковой линии через место, с которого вбрасывается мяч), -так чтобы он первый раз коснулся земли или игрока не ближе 5 м от боковой линии. Если мяч не был введен до построения коридора, то вбрасывание производится в коридор. Коридор начинается в тот момент, когда мяч покидает руки вбрасывающего игрока, и считается законченным, когда мяч или игрок, владеющий мячом, покинул коридор. Игроки,

выстраивающиеся на линиях, параллельных линии вбрасывания, формируют коридор. В каждой команде может быть один игрок, готовый поймать мяч, когда игроки, формирующие коридор, передадут или пнут мяч назад. Кроме игроков, формирующих коридор, в коридоре участвует хукер - игрок, вбрасывающий мяч, и его непосредственный оппонент, а также два игрока, готовых поймать мяч из коридора. Все остальные игроки, не участвующие в коридоре, должны, пока коридор не закончен, находиться не ближе 10 м от линии вбрасывания или за своей линией ворот. Нарушения правил ввода мяча после аута наказываются свободным или штрафным ударами с линии 15 м (линии параллельной боковой и проходящей в 15 м от нее).

#### Метка

Считается, что игрок выполняет чистую ловлю или метку, когда, находясь в своей 22-метровой зоне или в своем зачетном поле, он чисто ловит мяч непосредственно после удара ногой соперника (за исключением начального удара). Одновременно с ловлей мяча игрок должен крикнуть «Метка!». Чистая ловля считается выполненной, даже если перед этим мяч коснется стойки или перекладины ворот. После выполнения чистой ловли назначается свободный удар.

#### Захват

Ситуация, когда игрок, владеющий мячом на игровом поле, удерживается одним или несколькими соперниками так, что он, будучи удерживаемым, падает на землю или мяч касается земли. Захваченный игрок должен немедленно отдать мяч и встать на ноги. Игрок, который захватил соперника и, удерживая его, упал с ним на землю, должен немедленно освободить захваченного игрока и встать на ноги. Он не должен играть мячом до тех пор, пока не будет стоять на ногах. Нельзя препятствовать захваченному игроку отдавать пас или освободиться от мяча, вырывать мяч из рук захваченного игрока или пытаться поднять мяч до того, как он будет освобожден захваченным игроком, в положении лежа на земле после захвата играть или препятствовать мячу любым способом, захватывать или пытаться захватить соперника, владеющего мячом, преднамеренно падать на лежащего на земле игрока с мячом, стоя на ногах, препятствовать или мешать сопернику, не находящемуся в непосредственной близости (т.е. в пределах 1 м) от мяча, находясь в непосредственной близости от мяча в положении лежа на земле, мешать сопернику в овладении мячом. Нарушения правил при выполнении захвата наказываются штрафным ударом.

Судейство осуществляется полевым судьей и двумя боковыми судьями. Судья в поле контролирует время, счет игры, соблюдение правил. Во время матча только он является экспертом, по оценке возникающих на поле игровых ситуаций. Его решения обязательны для игроков. Для обозначения начала матча (второго тайма), окончания первого тайма или матча, удачной реализации попытки, для остановки игры после нарушения правил и т.д. полевой судья подает сигналы свистком и специальными жестами. Боковые судьи подчиняются полемому судье. О своих решениях (например, если мяч покинул поле) боковой судья сигнализирует флагом. Во время выполнения удара по воротам, реализации попытки или штрафного удара боковые судьи должны помогать полемому судье, сигнализируя ему о результате.

Правилами запрещается:

- игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать соперника, также бегущего за мячом;
- игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно бежать или стоять перед партнером по команде, владеющим мячом, мешая тем самым сопернику;
- любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через игроков своей команды, стоящих впереди него;
- любому игроку, который является внешним игроком в схватке, препятствовать

сопернику перемещаться вокруг схватки.

Подобные действия расцениваются как блокировка и наказываются штрафным ударом с места нарушения.

#### Нечестная игра

Под нечестной игрой подразумевается умышленное нарушение любого пункта правил. Например, спортсмен намеренно выбрасывает мяч за боковую линию, затягивает время и т.д. Такие нарушения наказываются штрафным ударом или предупреждением. При повторном предупреждении, игрок удаляется с поля.

Правилами запрещается:

- наносить удар сопернику рукой;
- цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить подножку или наступать на лежащего соперника;
- производить не дозволенные захваты;
- атаковать или блокировать соперника, только что пробившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом;
- держать, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке;
- находясь в первой линии схватки, входить в соперника с ударом, а также умышленно отрывать соперника от земли или выдавливать его из схватки;
- преднамеренно заваливать схватку, рак или мол. Подобные действия расцениваются как опасная игра. Игрок, допустивший опасную игру или некорректное поведение по отношению к сопернику (в любой форме), может быть удален с поля или предупрежден судьей о том, что будет удален при повторном нарушении. В дополнение к предупреждению (удалению) назначается штрафной удар с места нарушения. Судья не должен останавливать игру после нарушения, если невиновная в нарушении команда имеет преимущество (территориальное или тактическое) - за исключением некоторых оговоренных правилами ситуаций.

#### Свободный и штрафной удары

Пробиваются с места, где было допущено нарушение, или с любого места за меткой на воображаемой линии, проходящей через нее перпендикулярно линии ворот. В случае, если место для пробития штрафного (свободного) удара оказывается ближе 5 м к линии ворот провинившейся команды, оно должно быть перенесено на расстояние 5 м от линии ворот. Удар выполняется с рук, с отскока, с земли любой частью ноги ниже колена, но не коленом и не пяткой. При пробитии свободного (в отличие от штрафного) удара мяч не может быть направлен непосредственно в ворота - включая удар с отскока. Если пробивающий штрафной намерен бить по воротам, игроки обороняющейся команды должны оставаться пассивными вплоть до момента удара. При пробитии свободного игроки команды-соперницы, находящиеся в положении «в игре», могут выполнять набегание (с момента, как бьющий начнет разбег), пытаясь предотвратить выполнение удара. Если им это удастся, новый удар не назначается, а в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводят игроки защищающейся команды. Удар по воротам должен быть выполнен в течение 1 мин с того момента, как бьющий обозначил свое намерение - появлением на поле специальной подставки или песка, при помощи которого делается метка на поле. В случае превышения «минутного» лимита удар отменяется и в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит противоположная команда. Игроки команды, получившей право на удар, должны до нанесения удара находиться за линией мяча. Если кто-то не успел вернуться за линию мяча из-за быстрого выполнения удара, это не считается нарушением, но они не имеют права вступать в игру, пока не окажутся в положении «в игре». Бьющий может отправить мяч в любом направлении и сыграть им снова без ограничений. Игроки команды, допустившей нарушение, должны выйти на (или за) воображаемую линию, параллельную линии ворот и отстоящую на 10 м от места



выполнения удара (или свою линию ворот, если она оказывается ближе к метке). Они не должны препятствовать выполнению удара (намеренно удерживать или отбрасывать мяч ипр.). Подобные нарушения наказываются переносом места удара на 10 м впереди линии 5 м от ворот (в зависимости от того, какая из них ближе). Если в результате выполнения штрафного в зачетном поле мяч вышел за его боковую линию или линию мертвого мяча, или же игрок обороняющейся команды сделал мяч «мертвым» до того, как он пересек линию ворот, - в 5 м от линии ворот назначается схватка, мяч в которую вводит атакующая команда. Команда, невиновная в нарушении, может вместо штрафного (свободного) удара выбрать альтернативную схватку с места, откуда должен был бы пробиваться удар, вводить мяч в схватку будет она. За любое нарушение со стороны команды, пробивающей штрафной (свободный), на месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит команда-соперница.

#### Положение «вне игры»

Термин «вне игры» означает, что спортсмен оказался в позиции, в которой он не имеет права участвовать в игре, - в противном случае его команда наказывается штрафным ударом с места нарушения. Различают положение «вне игры» в открытой игре; в схватке; в раке и моле; в коридоре. «Вне игры» в открытой игре означает, что спортсмен оказался впереди мяча, которым последний раз играл его партнер по команде. Для полузащитников схватки линия «вне игры» проходит через мяч в схватке - параллельно линии ворот. Для всех остальных игроков подобная линия, тоже параллельная линии ворот, проходит через стопу последнего игрока своей команды.

Игроки, не принимающие участия в схватке и не являющиеся полузащитниками схватки, попадают в положение «вне игры», если пересекают или остаются впереди своей линии «вне игры». Линией «вне игры» в раке и моле считается воображаемая линия, параллельная линии ворот и проходящая через стопу последнего игрока. У каждой команды своя линия «вне игры». Игроки, не участвующие в раке (моле), должны присоединиться к раку (молу), либо немедленно выйти за линию «вне игры». При формировании коридора для каждой команды определяются две линии «вне игры», проходящие параллельно линии ворот. Игрок, участвующий в розыгрыше коридора, считается в положении «вне игры», если он - до того, как мяч коснется игрока или земли, - умышленно заступит за линию вбрасывания. Игрок, вбрасывающий мяч, должен оставаться в пределах 5 м от боковой линии или присоединиться к коридору после того, как мяч был брошен. Игрок, не участвующий в коридоре, считается в положении «вне игры», если он до окончания коридора заступил за линию «вне игры».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

**Объем Программы**

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		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1040

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

*Работа по индивидуальным планам* проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации регби России, Календаря спортивных мероприятий Федерации регби Санкт-Петербурга.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля* и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения

высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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 России, кубкам России, 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	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	2	1
Игры	8	12	15	20	20	20

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-24		15-24		5-10	5-10
		1.	Общая физическая подготовка	144	196	196	118
2.	Специальная физическая подготовка	9	12	41	238	402	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	44	66	135
4.	Техническая подготовка	144	188	192	118	104	83
5.	Тактическая подготовка	4	4	13	25	59	100
6.	Теоретическая подготовка	4	4	15	26	60	102
7.	Психологическая подготовка	1	4	13	25	59	100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	8	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	8-	6	19	16
10.	Судейская практика	-	-	7	6	19	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	6	5	21	25
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	5	21	25
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040

### Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на

тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
  - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
  - экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года



2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
<b>5. Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий</b>			

5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### Определения терминов

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)*- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

*Запрещенная субстанция*- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

*Запрещенный список*- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод*- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен*- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);

- Запрещенного списка;

- Запрещенного списка (обзор основных изменений);

- Международного стандарта по обработке результатов;

- Международного стандарта по образованию;

- Международного стандарта по терапевтическому использованию;

- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

- Программы мониторинга;

- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;

- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «регби»;

- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «регби»;

- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### *1. Равенство и справедливость*

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### *2 вариант*

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### *2. Роль правил в спорте*

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### *3. Ценности спорта*

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### *4. Финальная игра*

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА

ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещённый список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### **4. Опасность БАДов**

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### **5. Оформление разрешения на ТИ**

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов УТ в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;

- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

## **Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;



- виды нарушений антидопинговых правил;
  - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
- Рекомендованные источники:  
Всемирный антидопинговый кодекс  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе  
Запрещенный список  
Общероссийские антидопинговые правила.

### План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	IV квартал    II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех 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 запрещённых субстанций и методов	IV квартал    I квартал    II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех 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	IV квартал    I квартал    II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Антидопинговая политика в спорте  Последствия применения допинга  Антидопинговое законодательство  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов</p>	<p>IV квартал</p>	<p>Обязательное тестирование на сайте РУСАДА.  Проводить в виде бесед, викторин, опросов</p>
	<p>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</p>	<p>I квартал</p>	
	<p>Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы  Международный стандарт для проведения тестирования  Антидопинговые правила ОСОО ОКР  Список запрещенных препаратов  Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов</p>	<p>II квартал</p>	

## Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- Провести подготовку своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить группой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства спортивной школы.

- Вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований вместе с тренером.
- Провести судейство соревнований самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – УТ/СС/-1,2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – УТ/СС/-3,4 Обучение основным техническим элементам и приемам. – УТ/СС/-5, СММ Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – УТ/СС/-3,4 Подбор упражнений для совершенствования техники – УТ/СС/-5, СММ Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. – УТ/СС/-весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. – УТ/СС/-4,5, СММ	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. – УТ/СС/-5, СММ	

### **Программа семинара подготовки судей:**

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований     | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований      | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований         | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование                 | - 8 ч. |
| Итого:                          | -36 ч. |

### **Теория**

#### I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

#### II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

#### III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила допуска.

### **Практика**

#### VI. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.

10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.

11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

### **Стажирование**

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

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

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

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как

повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

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

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером-преподавателем;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>



<p>группе;</p> <p>- умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <p>- упражнения для быстрого снятия утомления;</p> <p>- специальные упражнения для расслабления;</p> <p>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</p> <p>- рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием;</p> <p>- рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>- сбалансированность по составу;</p> <p>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</p> <p>- соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>Фармакологические:</p> <p>- витамины и минеральные вещества.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после 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 после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.

После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
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.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*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;

*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.

*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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*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 звания "кандидат в мастера спорта России", или выполнять 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**

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, 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.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (апрель-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Уровень спортивной квалификации	Наличие необходимого спортивного разряда или звания
5	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	<p>При отсутствии у обучающегося спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, он может быть зачислен на этап подготовки по решению Приемной Комиссии, Тренерского совета.</p> <p>Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача.</p> <p>Иные условия</p>

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы по общей физической подготовке						
Бег 30 м не более сек	6.9	6.2	5.8	7.1	6.4	6.1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу не менее раз	6	10	16	4	5	7
Смешанное передвижение на 1000 м не более мин, с	7.10	-	-	7.35	-	-
Бег 1000 м не более мин.с	-	6.10	5.50	-	6.30	6.00
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее см	+1	+2	+4	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см	110	130	140	105	120	127
Челночный бег 3x10м сек	10.3	9.6	9.1	10.6	9.9	9.5
2. Нормативы по специальной физической подготовке						
Ручная динамометрия, правой и левой рукой не менее н/кг	8	9	10	6	7	9
Прыжок вверх со взмахом руками не менее см	10	12	12	8	10	10
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног не менее сек	10	12	10	10	12	12

**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Нормативы по общей физической подготовке										
Бег 30 м не более сек	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	5.8	5.7	5.6	5.6	5.5
Бег 1500 не более мин. сек	8.05	7.50	7.40	7.30	7.20	8.29	8.09	7.59	7.50	7.40
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу не менее раз	18	22	26	30	35	9	10	11	13	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее см	+5	+6	+7	+8	+9	+6	+8	+10	+12	+14
Челночный бег 3x10м не менее сек	8.7	8.4	8.1	7.8	7.5	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее см	150	160	170	185	200	135	143	150	162	170
2. Нормативы по специальной физической подготовке										
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног. не менее сек	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Прыжок вверх со взмахом руками не менее см	13	15	16	18	20	10	12	14	16	18
3. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»									



**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 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	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 в высоту 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. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

### **Организация и методика тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в

них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике в разминочном зале.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по физической подготовке**

#### **1. Бег 30 м.**

Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

#### **2. Бег 1000,1500, 2000, 3000 м.**

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м мало интенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

#### **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

#### **4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах

#### **5. Челночный бег 3x10 м.**

Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линию. Для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте.

Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке.

Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг.

Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

#### **6. Прыжок в длину с места.**

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

7. Стойка на одной ноге.

Удержание равновесия на время. Выполнение с обеих ног. Фиксируется время до потери равновесия.

8. Подтягивание из виса на перекладине.

Выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками. Фиксируется количество подтягиваний, выполненных до касания перекладины подбородком. Хват любой.

**Методические указания по организации и проведению тестирования технической подготовленности регбистов (для всех этапов подготовки)**

1. Вбрасывание мяча. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову, мяч лежит на основной руке и направлен осью по траектории полета. Вторая рука поддерживает мяч. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге. Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания с небольшим подкручиванием мяча. Испытание можно проводить как на дальность, так и на точность, используя вертикальные стойки ворот.

2. Удар на дальность с рук. Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 м. Уверенно выполнять удар должны все игроки, независимо от их предполагаемой игровой позиции.

3. 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.

4. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями - 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м. Спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой вверх (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

8. Жим штанги лежа.

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде

#### 9. Тяга штанги в упоре на скамью

Поставьте скамейку поставьте под углом в 20-25°, штангу поставьте под скамейкой, чтобы было удобно её брать.

Лягте на скамью животом, возьмите штангу широким хватом, чтобы, когда локти были на уровне плеч, они образовывали угол в 90°

Опустите голову вниз, а затем потяните штангу вверх, пока Ваши локти не станут параллельны плечам

Подконтрольно опустите штангу вниз, раза в 2 медленнее, чем поднимали её вверх, как бы сопротивляясь весу штанги

При выполнении упражнения штанга должна касаться нижней части скамьи, чтобы повторение считалось завершенным.

#### 10. Приседание со штангой на спине

Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапециевидной мышцы.

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз.

Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками.

Со штангой с параллельными стопами не приседают.

Спина чуть наклонена вперед, лопатки сведены и опущены, пресс подтянут, делает вдох, и начинает разводить и сгибать колени по направлению к носкам. Никаких движений тазом делать не нужно. И тем более, не следует тянуться им назад, садиться на воображаемый стульчик и т.д., во время приседа надо следить за «проворотом» таза и наклоном спины. Первый должен отсутствовать, а второй – быть минимально допустимым. В «складку», то есть изначально с наклоном спины, приседают только высокие люди с длинным бедром, у них нет другого анатомического варианта;

Присесть нужно не до параллели бедра с полом, а пока тазовые косточки не уйдут ниже верха коленной чашечки. Как только досед достигнут, нужно мощно оттолкнуться ногами и начать разгибать колени и подниматься. Движения в спине выполняться не должны. Аналогично следует избегать смещения центра тяжести в носки;

По окончании упражнения нужно подойти к стойкам, и за счет сгибания обеих коленей вернуть штангу на них.

При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде

### 11. Тест «Бронко»

Поверхность должна быть твердой, необходимо учитывать возможность эффективного разворота игрока; очевидно, влажные условия и плохая поверхность не обеспечат точных сопоставимых результатов. Требуется установить отметки на 20, 40 и 60 м от начальной точки. Игрок бежит сначала до 20, 40 и 60 метров. Это повторяется 5 раз без паузы на отдых. Очень важно, чтобы нога игрока касалась или пересекала линию на каждом отмеченном расстоянии по ходу теста. Общая дистанция пробегания во время теста составляет 1200 м.

0 метров	1	2	3	4	5	6
20 метров						
40 метров						
60 метров						

## **IV. Рабочая программа**

**Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП) (Для всех этапов подготовки)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные).

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

#### **Методы, применяемые для развития физических качеств**

Интервальный метод — используют для развития скоростносиловой выносливости. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха; проводят интенсивные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения, повторяя их сериями.

Повторный метод — предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление.

Переменный метод — применяя его, чередуются упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьируется длительность их выполнения.

Равномерный метод — заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости. Как правило, это бег в невысоком темпе с одинаковой скоростью на всей дистанции (кросс).

Метод «до отказа» — выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить. Он используется главным образом для развития специальной силовой выносливости.

Игровой метод — суть его в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

Соревновательный метод — широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.



Круговой метод (круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале, по кругу размечаются станции для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся. Упражнения по станциям подобраны таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения проводят с максимальной интенсивностью для каждого занимающегося в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности.

### **Общеподготовительные упражнения.**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах этапа занятий физической культурой и спортом, этапа начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий регби.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в регби, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Ходьба: - Обычная ходьба, спиной вперед, боком;

- на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу);
- в полуприседе, приседе;
- ускоренная; спортивная;
- с выпадами;
- на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами;
- перекатами с пятки на носок;
- приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: - на короткие дистанции из различных стартовых положений;

- на средние и длинные дистанции;
- по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде;
- змейкой; вперед, спиной вперед, боком;
- с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом;
- с изменением направления и др.

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах; со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на две;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;

- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку;
- опорные через козла, коня и др.

**Упражнения для развития физических качеств: координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости**

### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ**

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

На начальных этапах занятий регби необходимо включать в каждое занятие в течение 15—20 мин. (в подготовительной и основной части занятия) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движений и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

*Упражнения для развития координации движения:*

1. Акробатические упражнения:

- 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед;
- кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;
- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

*Подвижные игры на ограниченной площади опоры:*

- «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого регбийный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне;

- «петушинный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость регбиста — это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и спортивной специализации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства важно сохранить достигнутый уровень гибкости.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений) тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому регбистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

*Упражнения для развития гибкости.*

Без предметов:

- из положения «ноги врозь» (или вместе) пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища);

- пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног;

- пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями;

- пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками;

- поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни);

- пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног);

- шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную сторону);

- наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

На гимнастической стенке:

- поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена);

- стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам;

- хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой);
- сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, встать и прогнуться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение;
- лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки. С гимнастической палкой:
  - отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и с наклоном туловища вперед;
  - «выкрут» рук назад и вперед;
  - движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны;
  - пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям;
  - наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх;
  - притягивание туловища к полу при помощи палки; Со скакалкой:
    - сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы);
    - притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;
- С мячами (резиновыми, регбийными):
  - наклоны вперед с махом руками между ногами;
  - пружинящие наклоны в сторону;
  - широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха;
  - ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»;
  - сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой;
  - поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине;
  - одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами). С партнером:
    - стоя лицом друг к другу, и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево;
    - глубокие пружинящие наклоны туловища вперед;
    - стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу);
      - сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны;
      - в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола);
      - круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево.
- Сидя с партнером на гимнастической скамейке :
  - партнер прижимает ноги сидящего к полу, наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой;
  - то же, но держа за головой мяч.
- Лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу):
  - прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.
- С мячами (парные):

- стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча надо головой и между ногами (по кругу);
- сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола;
- передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»;
- поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение;
- лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость — понятие «ловкость» в регби включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям) при сохранении целесообразности, точности и качества движения.

Под «специальной ловкостью» — уже сама техничность, т.е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений. Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока.

В регби игрок должен выполнять всю структуру движений именно на максимальной скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения.

В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся:

- координация движений тела и его частей в пространстве и времени;
- точность выполнения движений;
- быстрота изменения движений.

Методика развития ловкости:

- учить сложные в координационном отношении движения;
- учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- развивать восприятие движений тела в пространстве: акробатика, батут;
- развивать чувство равновесия;
- развивать экономичность в работе мышц.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями. Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, вестибулярный, и зрительный анализаторы.

*Упражнения для развития ловкости.*

Типичные упражнения — подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте.

Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения: – кувырок из упора присев в группировке;

– кувырок вперед из полуприседа;

– серия кувырков вперед;

– чередование кувырков вперед с медленным бегом;

– кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед);

– чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед);

– кувырок назад из упора присев в группировке;

– кувырок назад из полуприседа;

– серии кувырков назад;

– кувырок назад с последующим прыжком вверх;

– чередование кувырков назад с прыжком вверх;

– кувырки вперед из положения стоя;

– кувырки в движении после короткого разбега;

– серия кувырков вперед с прыжками вверх;

– кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения:

– комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа;

– комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке:

– прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно;

– то же стоя боком к скамейке;

– прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь;

– то же с продвижением вперед;

– прыжки на скамейку с поворотом кругом;

– прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле:

– прыжки ноги врозь;

– прыжки ноги врозь с мостика;

– прыжки согнув ноги с мостика;

– прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого);

– прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед;

– прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого;

– такие же прыжки согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения:

– прыжок вверх толчком одной и обеими ногами;

– чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами;

– прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега;

– бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги);

– прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом;

– прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, стоящий на 2—2,5 м от первого;

- прыжок в высоту с разбега;
- прыжок в длину с разбега;
- тройной прыжок;
- комбинация прыжков и бега;
- преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—60 см), метание теннисного мяча.

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота регбиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения.

Скорость реакции — измеряется временем от появления сигнала, до начала ответного действия.

Простая реакция — заранее известное движение на заранее известный сигнал.

Сложная реакция — неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать.

В сложной реакции выделяют: — реакция на движущийся объект (рано формирующаяся индивидуальная способность) развивается к 8—9 годам. Хорошо совершенствуется, но требует систематической тренировки. Спортсмены угадывают следующее движение по перемещению тела, по перераспределению веса тела на ноги.

Упражнения для развития скорости.

Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега.

Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам.

Выполнение специальных упражнений регбиста на время. Упражнения должны отвечать 3-м требованиям:

1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять на максимальной скорости.

2. Всё внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения.

3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 сек., чтобы скорость не снижалась вследствие утомления.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

– стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону);

– рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

– прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног);

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации:

Бег с «тенью». Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Продолжительность упражнения 15—30 с, отдых 2—3 мин.

Старты на разные сигналы. Варианты:

1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

2. Игроки медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 градусов вперед.

## РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Костно-мышечный аппарат достигает степени развития, свойственной взрослым, лишь к 18-20 годам.

Основные задачи на первых этапах подготовки должны состоять в том, чтобы обеспечить оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, воздействовать на группы мышц, которые без применения физических упражнений развиваются особенно замедленно.

Наиболее интенсивно у мальчиков сила возрастает в период от 11 до 13 лет. Упражнения для развития силы.

Для воспитания силовых способностей занимающихся используют разнообразные средства: гимнастические обще-развивающие упражнения с отягощением и с сопротивлением партнёра; силовые игры типа «перетягивание каната» или «бой всадников»; статические упражнения, комбинированные упражнения, тяжелоатлетические с малой, а затем и нормальной штангой и упражнения скоростно-силового и силового характера из других видов спорта.

Специальное внимание следует уделять упражнениям для дыхательных мышц, в том числе дыхательным упражнениям с сопротивлением.

Для 11-12 летних спортсменов требования к увеличению силы повышаются. Обще-развивающие упражнения выполняются с более значительными отягощениями, шире используются упражнения в смешанных упорах и висах (продолжительностью до 10 секунд, считая добавочные движения ногами) и т.д.

К 14-15 годам детям доступны значительные силовые напряжения. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, правда, с ограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объёма силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа» и т.п.) В течение большей части школьного периода упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность. Воспитание силы в этот период подчинено воспитанию скоростно-силовых способностей, если не считать завершающего этапа в старших группах (16-18 лет), когда у юношей создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки направленного прогрессирующего развития силовых способностей.

Силу у юных регбистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств.

Особое внимание уделяется развитию всех мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке.

Вес набивных мячей для подростков до 13 лет – 2 кг, для юношей 14-15 лет – до 3 кг, для юношей 16-18 лет – до 5 кг. Вес гантелей для подростков до 3 кг, для юношей до 5 кг, для юношей 16-18 лет – до 10 кг.



При выборе величины отягощения можно руководствоваться следующими показателями:

- 1 повторение – максимальный вес;
- 4-6 повторений – вес, равный 60-70% от максимального веса;
- 8-10 повторений – вес, равный 40-50% от максимального веса;
- 15-20 повторений – малый вес.

Силовые упражнения выполняют повторными сериями. Упражнение на силу рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление. Хорошо, когда ритм силовых упражнений координируется с ритмом дыхания. Количество упражнений, серий, повторений и интервалы отдыха зависят от величины отягощения, возраста спортсмена, его подготовленности и задач данного занятия.

Длительность силовых упражнений (за одно занятие):

- для групп начальной подготовки – 10 – 20 мин.;
- для учебно-тренировочных групп -1, 2, 3 года – 20-30мин.;
- для учебно-тренировочных групп - 4, 5 года – 40 мин, – для групп совершенствования спортивного мастерства – до 60 мин.;
- для групп высшего спортивного мастерства – до 90 мин.

Для оценки уровня физической подготовленности детей 8-22 лет, занимающихся регби, применяют следующую методику оценки:

#### **Градации тестирования по возрастным признакам и амплуа**

Контингент занимающихся	Группы начальной подготовки 8-10 лет	Тренировочные группы (1 и 2 годов) 11-12 лет	Тренировочные группы (3 и 4 годов) 13-14 лет	Группы спортивного совершенствования 16-22 года
Градации тестирования	тестирование без разделения по амплуа	тестирование с разделением на нападающих и защитников	Тестирование по амплуа:	тестирование по амплуа:
			№ 1,2,3	№ 1-3
				№ 2
			№ 4,5,8	№ 4,5
			№ 6,7,12,13	№ 6,7
			№ 9,10	№ 9,10
				№ 8
			№ 11,14,15	№ 12-13
№ 11,14				
	№ 15			

При определении уровня физической подготовленности юных регбистов применяют различные тесты. Учитывая, что физические качества проявляются многообразно при выполнении различных упражнений, теоретически считается важным применять большее число проб. Однако на практике их число ограничивают, чтобы сократить временные затраты и устранить организационные трудности, связанные с массовыми обследованиями.

Методика оценки уровня развития физических качеств и функциональных возможностей регбистов предусматривает разделение тестов на блочные модули определенной направленности. Различают блок антропометрических, скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей, функциональных возможностей и оценка психомоторики спортсмена.

В каждом блоке предусмотрена батарея тестов. Выбор проб определяется индивидуально исходя из условий, освоенности методики и материальных возможностей спортивной школы:

**Блочно-комплексная таблица оценки уровня физической подготовленности регбистов**

Блок антропометрических показателей	Блок скоростных показателей	Блок скоростно-силовых показателей	Блок силовых показателей	Блок общей и специальной выносливости	Блок функциональных возможностей	Блок оценки психомоторики спортсменов
Рост	10 м в/с	Прыжок в длину с места, м	Жим лежа, кг	Тест Купера	Тест СИПН	Теппинг-тест (оценка способностей к быстрой реакции)
					КАРДИ (диагностика ССС и вегетат.сист.)	
Вес	30м в/с	Прыжок вверх с места, м	Приседание со штангой на плечах, кг	Усеченный тест Купера 6 мин	Омега-спорт (диагностика ССС и вегетат.сист.)	Корректирующая табл. Бланковые мет.
					Гарвардский степ тест	
Кол-во жировой массы (%)	30м с ходу	Тройной прыжок, м	Становая динамометрия, кг	BLEEP	Тест PWC 170	Компьютерный тест простой двигат.реакции
Процентное отношение жир/мышечная масса	40м в/с	Рывок штанги	Подтягивание на перекладине	RSA (150м)	Тест Кверга	Оценка времени реакции выбора РВ1,РВ2
ЖЕЛ	40м с ходу	Подъем на грудь штанги	Отжимание от брусьев, кол. раз	3000 м	Квебекский 10" (алак. анаэробная емкость)	Оценка времени реакции на движущийся объект
Размах рук	60м в/с		Пресс, кол-во по ступеням		Тест Маргария (алак. анаэробная емкость)	
Размах рук в высоту	100м в/с		динамометрия кисти, кг		Тест Уингейта 30" (лак. анаэробная емкость)	
			Отжимание за 2 мин. кол.раз		Ортастат. проба	

## **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Согласно исследовательским данным воспитание выносливости в беге у занимающихся 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой 45-минутной подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/с 200-400-метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 шагов в темпе 150 шагов в минуту).

Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся существенно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительно переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400 метров со скоростью 2-3,5 м/сек и 30-50 метров со скоростью 4-4,5 м/сек. При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких упражнениях, может достигать в отдельных занятиях 2-3 км, а длина кроссовой дистанции 10 км.

По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений циклических (бег на различные дистанции, передвижения на лыжах, велосипеде, гребля и т.д.), ациклических и смешанных. Причём основной организационно-методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной интенсивной работы.

Одна из определяющих черт методики воспитания выносливости – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма (в плане воспитания т.н. общей выносливости), к воспитанию специальной выносливости в упражнениях различного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности.

Упражнения для развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передачи мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, во встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

3. 6-ти минутный бег.

4. 12-ти минутный бег.

5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебные (тренировочные) игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)**

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые

упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения.

В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный 47 процесс.

Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале следует освоить основные приемы и способы ведения игры.

И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных технических элементов. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

В конце этапа начальной спортивной специализации (в отдельных случаях несколько позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**Технические приемы:** Индивидуальная техника игрока. 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. Скрестный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Совершенствование финтов: 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. Совершенствование передачи мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи. Передача одной рукой сверху с продольным вращением мяча. Передача одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 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.

Совершенствование передач. Передачи двумя руками снизу в полёте. Особенности передачи трёхчетвертных и нападающих. Передача мяча при активном сопротивлении противника. Отработка передач с различной скоростью и на различные расстояния.

Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование передачи одной рукой сверху с продольным вращением мяча.

#### *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 мяча, катящегося по земле. Положение рук и ног при ловле мяча, тело, руки, ноги и кисти должны быть расслабленными. Совершенствование ловли мяча, летящего на уровне груди, низко спереди, низко сбоку. Ловля мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Ловля мяча одной рукой. Приём мяча в коридоре (при вбрасывании из аута). Ловля мяча различными способами при одновременном набегании противника. Ловля мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону. Совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку и от игрока. Подбор мяча с земли. Совершенствование подбора мяча на месте и в движении. Подбор мяча, лежащего на земле одной и двумя руками. Совершенствование подбора мяча, катящегося по земле.

#### *Техника игры ногами.*

Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Совершенствование ударов с лёта (с рук). Понятие об индивидуальном дриблинге. Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

#### *Захваты.*

Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой захват, задний захват, передний захват, высокий сковывающий захват. Совершенствование бокового и заднего захватов. Отражение захватов. Совершенствование отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в игрока.

#### *Отвлекающие действия.*

Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком. Отбор мяча. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)**

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения игры. В спортивной игре по регби нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен и вся команда в целом, научатся применять свои знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на поле, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс

в период подготовки к соревнованиям. Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана проведения игры используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны команды противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество команды противника в физической подготовленности. Какое физическое качество команды противника чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту). Конкретные недостатки в развитии физических качеств команды противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемый командой противника в игре; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет команда противника хорошо и какими – плохо.

4. Как команда-противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде игры.

5. Степень психологической подготовленности команды противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у команды противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана игры.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

На этапе начальной подготовки 1-го года – изучаются простейшие способы тактической подготовки: Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиции игроков при начальном ударе. Перемещения игроков после удара.

На этапе начальной подготовки 2-3-го года – способы тактической подготовки изучаются одновременно с освоением технических приемов: 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.

На последующих этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа, благоприятное изучение тактических комбинаций осуществляется в процессе совершенствования техники и тактики регби. Тактика защиты. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «всеером» после неудачного удара противника. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара. Совершенствование в защите с целью взаимопомощи, подстраховки. Действия игроков в защите, исходя из плана и установки на игру. Совершенствование защиты при розыгрыше стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Штрафной удар. Совершенствование защиты при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Совершенствование защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке. Произвольная схватка. Совершенствование защитных действий игроков при произвольной схватке. Коридор. Совершенствование защитных действий при розыгрыше коридора. Защитные действия нападающих в свободной игре. Совершенствование защитной игры трёхчетвертных. Защитные действия полузащитников. Позиционная игра защитника в защите. Совершенствование защиты от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока. Удар с линии свободного удара. Действия и позиции игроков, защищающейся команды. Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе. Позиции игроков и организация защиты игры при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке. Применение

построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°). Применение различных видов построения схватки (3x4x1, 3x2x3, 3x3x2, 3x4, 3x2x1, 3x2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки. Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле. Игра нападающих в защите. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»). Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки) Организация защиты в свободной игре. Игра трёхчетвертных в обороне. Возможные варианты набегания на противника. Преследование своего противоположного номера. Закрывание крайнего трёхчетвертного. Защита от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока. Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре. Прорыв в закрытую сторону при коротком коридоре. Прорыв нападающих у коридора после «мола». Использование быстрого вбрасывания. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или с мячом на земле. Организация поддержки прыгающего игрока за мячом. Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону. Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом). Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара. Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре. Совершенствование построения нападающих в атаке: длинная или короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание атаки трёхчетвертных от назначаемой схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных или полузащитника от произвольной схватки или свободной борьбы. Атака непосредственно нападающими. Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации). Создание проходов в обороне противника. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации). Игра полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника – давать мячи трёхчетвертным. Прорыв полузащитника у схватки. Тактические возможности полузащитника под коридором. Тактика игры блуждающего полузащитника при начальном ударе, ударе с 22-метровой линии, штрафном ударе. Тактические возможности блуждающего полузащитника у назначаемой схватки. Тактика при атаке в длинную сторону. Атака блуждающего полузащитника в закрытую сторону. Тактические



возможности блуждающего полузащитника под коридором. Поддержание атаки полузащитника и трёхчетвертных. Атакующие удары ногой. Позиционная игра защитника. Неожиданные подключения защитника в атаку. Атакующие удары ногой.

## ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

*Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока», предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером-преподавателем технические и тактические приемы.

Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает спортсменам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников, то команды меняются ролями.

Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты исправлять ошибки. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер-преподаватель тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут.

Учащиеся осваивают следующие темы:

- Основы игры.
- Владение мячом.
- Командные действия.
- Игра в нападении и защите.

Установка на игру и разбор её проведения:

- Значение предстоящей игры.
- Анализ игры всей команды и отдельных игроков.
- Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных регбистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол и т.д.), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных регбистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по

площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств регбистов, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных регбистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и т.д.).

- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

На этапе начальной подготовке до года занимающиеся (8 лет) применяют изученные тактические и технические действия в условиях тренировочной игр на мини-поле. Спортсмены данного этапа занимающиеся могут принять участие в 1-ом контрольном соревновании, 8 игр.

На этапе начальной подготовке свыше года занимающиеся (9 лет) применяют изученные тактические и технические действия в условиях тренировочной игр на мини-поле. Спортсмены данного этапа занимающиеся могут принять участие в 1-ом контрольном соревновании, 12 игр.

На тренировочном этапе спортивной специализации 1-го года – занимающиеся (11лет) применяют изученные технические действия в условиях тренировочной и контрольных игр на ½ тренировочного поля.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа до трех лет могут принять участие в 2-х контрольных соревнованиях, 1-ом отборочном и 1-ом основном соревновании. Всего количество игр проведенных спортсменами за сезон – 15 игр.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 4-го года (с 13-14 лет) занимающиеся применяют изученные технико-тактические действия в условиях тренировочных, контрольных и основных игр на классическом игровом поле. Спортсмены учебно-тренировочного этапа свыше трех лет могут принять участие в 2-х контрольных соревнованиях, 1-ом отборочном и 1-ом основном соревнованиях. Всего количество игр проведенных спортсменами за сезон – 20 игр.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены могут принимать участие в 2-х контрольных соревнованиях, 1-ом отборочном и 2-х основных соревнованиях. Всего количество игр проведенных спортсменами за сезон – 20 игр.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Тренировочные* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной

работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

*По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

Составить положение о проведении первенства школы.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность

после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

— *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

— *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

— *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);

- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый регбист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### ***Этап начальной спортивной специализации***

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям - создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления:

- 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) анализ результативности соревновательной деятельности;
- 3) удовлетворение актуальных потребностей;
- 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции;

7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

**Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов** предполагает:

- 1) обучение целеполаганию;
- 2) обучение самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки;
- 3) актуализацию соревновательной мотивации;
- 4) обучение навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

*Обучение юных спортсменов целеполаганию.*

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели, по мере накопления соревновательного опыта делегирует ему постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) они не должны быть слишком легкими; 2) должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис.).

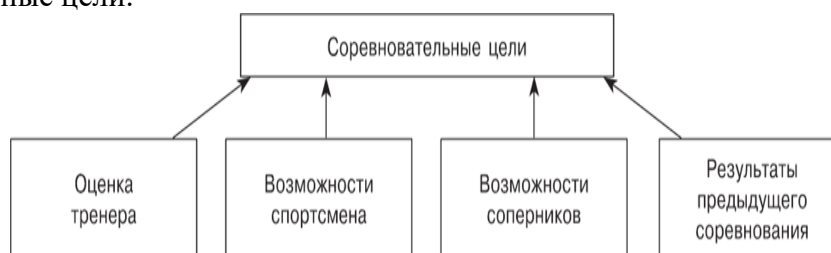
Во-первых, спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели.

Второй фактор - возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности.

Третий фактор - возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы.

Четвертый фактор - результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях.

Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.



**Рис.** Постановка спортсменом соревновательных целей

В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- 2) выявление своих сильных и слабых сторон;
- 3) постановка ближайших и перспективных целей;
- 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

*Обучение спортсменов самоконтролю и формирование адекватной самооценки.*

Действенное средство обучения самоконтролю и формированию самооценки - работа в парах со взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов, где они сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Их сравнение способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
  - чередование партнеров (сильных, слабых);
  - эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

*Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.*

На пред соревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации с преобладанием последней.

При формировании у юных спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;
- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;
- постановка реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;
- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;
- предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании у юных спортсменов соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;



- обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

#### **Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.**

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Последний лучше проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

#### **Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов.**

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированное<sup>TM</sup> и устойчивость.

Главная задача - определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

#### **Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.**

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющих использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде происходит совершенствование этих навыков и использование их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему:

- 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние;
- 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала;
- 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

#### **Этап углубленной спортивной специализации**

Цель психологического обеспечения на данном этапе - создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих;
- 3) совершенствование навыков психорегуляции;
- 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;
- 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;
- 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

## **Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.**

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает:

- 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием;
- 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях;
- 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности;
- 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи - **актуализация соревновательной мотивации** на данном этапе дополняется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией, под которым понимается воздействие со стороны тренера, психолога на этот процесс. Здесь решаются следующие задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже - монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации.

Сила убеждения основана на том, что доводы, используемые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно осуществлять диадическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации.

К ним относятся:

- фундаментальный метод - представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;
- метод акцептирования используется при расстановке акцентов на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»);
- метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

- показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления;
- представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;
- увеличить значимость достоинств предложенного и уменьшить величину его недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;

- не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;
- аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;
- включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях:

- 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом;
- 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену;
- 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения;
- 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т.п.);
- 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм).

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т.п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;
- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета; «невинный» шантаж (намек на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом); преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный результат с холериками. То, что может использоваться в отношении экс-терналов, может не дать эффекта с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

**Совершенствование умений психической саморегуляции.** Стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально специализированную. Реализация индивидуального подхода к обучающимся может происходить в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;
- индивидуальные беседы и занятия;

- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

**Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.** Осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика их состояния. Психологическая подготовка строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена, индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

В случае выявления у спортсмена в начале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого компонента от заданных параметров работа строится по следующим основным направлениям:

1. Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.
2. Развитие у них качества результативности спортивной деятельности.
3. Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с индивидуальными возможностями.
4. Ориентация на повышение соревновательной мотивации.
5. Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.
6. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.
7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.
8. Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

*Анализ выступления спортсменов на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях.* Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

*Совершенствование результативности* (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.

*Формирование адекватной самооценки* психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач:

- 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов;
- 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

*Ориентация на повышение соревновательной мотивации.* Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации (см. предыдущий параграф).

*Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха.* Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

*Создание положительного эмоционального фона на занятиях.* Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися;

использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

*Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.* Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен - равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена - это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

*Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.* В процессе подготовки спортсменов к соревнованию у них выявляются актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения, в том числе физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

### ***Рефлексивный компонент психологической подготовленности***

На основании результатов опроса спортсменов, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1. Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с подготовленностью (технической, физической, психологической) собственной и соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в него уверенность в своих силах.

2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.

3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) - «смогу ли я с точки зрения других?» Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса ее на собственную и побуждает их к постановке реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышению уверенности в своих силах.

5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того, насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем неважно», «не очень важно», «скорее неважно, чем важно», «неважно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

### ***Эмоциональный компонент психологической подготовленности***

1. При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование адекватной

самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки До года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240		
	Охрана труда, техника безопасности	≈45	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈45	постоянно	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈10	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в	

			спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 45	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 45	постоянно	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.



	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 15		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 1	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 1	постоянно	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 1	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 2	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 2	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈ 2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 1	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	≈ 1	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 26		

Этап свыше тех лет (этап спортивной специализации)	Охрана труда, техника безопасности	≈3	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈4	постоянно	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈2	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈2	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈3	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈3	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈2	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈3	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивно-го мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 60		
	Охрана труда, техника безопасности	≈5	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈8	постоянно	

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈8	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈8	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈13	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈8	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈8	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈8	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 21		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивно-го мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 102		
	Охрана труда, техника безопасности	≈5	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈20	постоянно	

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈16	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈16	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈16	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈16	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈14	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 25		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

### *Номера и примерная направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовке*

**Обще-подготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 46.

Направленность занятий в микроцикле: 1-й день – технико-тактическая подготовка; 2-й день – физическая подготовка; 3-й день – технико-тактическая подготовка; 4-й день – отдых; 5-й день – физическая подготовка; 6-й день – игровая подготовка; 7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле: 1-й день – технико-тактическая подготовка; 2-й день – физическая подготовка; 3-й день – игровая подготовка; 4-й день – отдых; 5-й день – технико-тактическая подготовка; 6-й день – игровая подготовка; 7-й день – отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле: 1-й день – технико-тактическая подготовка; 2-й день – технико-тактическая подготовка; 3-й день – игровая подготовка; 4-й день – отдых; 5-й день – технико-тактическая подготовка; 6-й день – игровая подготовка; 7-й день – отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

### *Направленность и номера недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе первого года обучения*

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – технико-тактическая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – физическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

***Направленность и номера недельных микроциклов  
на учебно-тренировочном этапе для второго года обучения.***

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-4, 10-23, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – техническая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день – отдых.
- 5-й день. 1 занятие – физическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 4-й день – отдых.
- 5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 4-й день – отдых.
- 5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов  
на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – совершенствование качеств, необходимых для броска;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – совершенствование прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – совершенствование ловкости.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – игровая подготовка;  
2-е занятие – теоретическая подготовка.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка;  
2-е занятие – восстановительные мероприятия.
- 5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка – теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

На игру отводится 1,5 часа.

**Направленность и номера недельных микроциклов  
на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка  
6-й день. 1 занятие – игровая и теоретическая подготовка.  
**Специально-подготовительные микроциклы:** 5,6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.  
3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
6-й день. 1 занятие – игровая и теоретическая подготовка.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1 занятие – игровая подготовка.  
3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.  
6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### ***Направленность и норма недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения***

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – физическая подготовка.  
3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.  
7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.



- 3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – календарная или контрольная игра;  
2-е занятие – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 46.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Направленность и норма недельных микроциклов  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;  
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие (1 ч) – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;  
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Социально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;  
2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;  
2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;  
2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (2 ч) – календарная или контрольная игра;  
2-е занятие (1 ч) – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) – контрольная или календарная игра -теоретическая подготовка.

7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 47

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби начальной подготовки до года на 52 недели 6 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	НЕДЕЛИ																									
		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	144	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	9					1	1					1														1	
Техническая подготовка	144	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
Теория, тактика, психология	9	1				1															1						
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	2																										
Контрольные испытания	4					2																					
Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Вид подготовки	Кол-во часов в год	НЕДЕЛИ																									
		март					апрель					май					июнь					июль					
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3		2	2	2	2	2	3	6	6	6	6	6	6	6	2	3
СФП				1								1						1								1	1
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	1								2	1
Теория, тактика, психология				1					1			1						1								1	1
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия							1																				
Контрольные испытания												2															
Всего часов:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби начальной подготовки свыше года на 52 недели 8 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	НЕДЕЛИ																									
		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	196		1	1			3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
СФП	12	1	1	1	1	1																					
Техническая подготовка	188	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Теория, тактика, психология	12	2	1	1	1												1										
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	2				1																						
Контрольные испытания	6					3																					
Всего часов:	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Вид подготовки	Кол-во часов в год	НЕДЕЛИ																									
		март					апрель					май					июнь					июль					
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	5	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2		3	3	3	3	3	3	2	8	8	8	8	8	2	4	
СФП							1							1	1	1	1	1	1								
Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4						5	4	
Теория, тактика, психология		1								1	1		1						1						1		
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия							1																				
Контрольные испытания												3															
Всего часов:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби учебно-тренировочного этапа до трех лет на 52 недели 10 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь					октябрь					ноябрь февраль					декабрь					январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	196	5	5	5	3	3			5	5	4			5	5	4	1		4	4	5	5	3	5	4		
СФП	41	2	3	2		2	1	1				1	1				1	1								1	1
Техника	192	1	2	3	3	4	6	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4
Теория, тактика, психология	41	1			1	1	1	1	1		1	3	2	1		1	2	2	1	1	1	1	1		1	3	2
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	12	1						1					1				1					1					1
Инструкторская и судейская практика	15						1	1				1	1				1	1								1	1
Участие в соревнованиях	15						1	1				1	1				1	1								1	1
Контрольные испытания	8				3																						
Всего часов	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Вид подготовки		март					апрель					май август					июнь					июль					
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП		3	3	2			5	4	1		3	3	3	2	1		5	5	5	10	10	10	10	10	10	8	3
СФП		2	3	2	2	2			2	2	2	2	1		2	2											
Техника		4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4									2
Теория, тактика, психология		1		1	1	1		1	1	1		1		1	1											1	
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия						1				1					1			1							1	1	
Инструкторская и судейская практика					1	1			1	1					1	1										1	
Участие в соревнованиях					1	1			1	1					1	1											1
Контрольные испытания														3													2
Всего часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби учебно-тренировочного этапа свыше трех лет на 52 недели 12 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь					октябрь					ноябрь февраль					декабрь					январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	118	2	1	1	1	1			2	2	1			2	2	1			2	2	2	2	2	2	1		
СФП	238	6	7	7	4	6	1	3	7	6	6	1	3	7	6	6	1	4	7	6	6	6	6	5	6	3	5
Техника	118	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Теория, тактика, психология	76	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	12						1	1				1	1				1	1									
Инструкторская и судейская практика	10						1	1				1	1				1										
Участие в соревнованиях	44						4	2				4	2				4	2								4	2
Контрольные испытания	8				3																						
Всего часов	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Вид подготовки		март					апрель					май август					июнь					июль					
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП		2	2	1			2	1			2	2	2	1			2	12	12	12	12	12	12				
СФП		7	6	6	1	4	7	7	1	3	7	6	5	5	1	3	7							9	9	7	6
Техника		2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3							3	3	3	2	
Теория, тактика, психология		1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2		2	2										2	
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия					1	1			1	1					1	1											
Инструкторская и судейская практика					1				1	1					1	1											
Участие в соревнованиях					4	2			4	2					4	2											2
Контрольные испытания														3													2
Всего часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби этап совершенствования спортивного мастерства на 52 недели 18 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь					октябрь					ноябрь февраль					декабрь					январь						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
ОФП	94	7	4	4	1				3	4	2			3	5	3			4	5	4	4	3	3	3			
СФП	402	5	8	8	8	8	3	5	8	8	7	3	4	8	7	8	5	5	7	5	8	8	8	8	8	5	6	
Техника	104	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	
Теория, тактика, психология	178	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	42	1	1		1	2	2	1	1		1	1	1	1		1	1	2	1				1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	38					1	2	2			1	2	2				2	2							1	2	2	
Участие в соревнованиях	66						5	4				5	4				4	3								4	3	
Контрольные испытания	12				3															3								
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
Вид подготовки		март					апрель					май август					июнь					июль						
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
ОФП		2	3	2			3	3			2	3	2	1			3	1	1	1	1	1	1	1	1			
СФП		9	9	9	5	5	8	8	3	4	9	9	6	9	2	3	8	17	17	17	17	17	17	17	7	9	3	4
Техника		2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2							2	3	3	3	
Теория, тактика, психология		4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4							5	4	4	4	
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия		1		1	1	1	1		1	1	1		1	1	2	2	1							1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика				1	2	2		1	2	2				1	2	2										2	2	
Участие в соревнованиях					4	3			5	4					5	4										5	4	
Контрольные испытания													3											3				
Всего часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби этап высшего спортивного мастерства на 52 недели 20 часов в неделю**

Вид подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь					октябрь					ноябрь февраль					декабрь					январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	94	7	4	4	1				3	4	2			3	5	3			4	5	4	4	3	3	3		
СФП	333	7	9	9	8	6			8	8	7			8	7	7			7	5	8	8	8	8	7		
Техника	83	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1
Теория, тактика, психология	302	4	5	4	5	9	5	8	6	5	7	6	8	6	5	7	6	11	6	5	5	5	6	6	8	6	12
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	50	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	31						2	2				2	2				2	2							2	2	
Участие в соревнованиях	135						10	8				10	8				10	4							10	4	
Контрольные испытания	12				3														3								
Всего часов	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Вид подготовки		март					апрель					май август					июнь					июль					
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП		2	3	2			3	3			2	3	2	1			3	1	1	1	1	1	1	1	1		
СФП		9	9	7			8	7			9	9	7	7			8	17	17	17	17	17	17	17	7	9	
Техника		2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	
Теория, тактика, психология		6	5	9	6	8	6	8	4	6	6	5	5	9	6	7	6	1	1	1	1	1	1	6	6	6	
Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1							1	1	1	
Инструкторская и судейская практика					2	2			2	2					2	2									2	1	
Участие в соревнованиях					10	8			10	8					10	8									10	7	
Контрольные испытания													3											3			
Всего часов		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	



## **V. 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».

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении

Формирует специализированные спортивные классы:

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), обучающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **VI. Условия реализации Программы**

### **Требования к материально-техническим условиям реализации программы**

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;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

**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 (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	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.	Мешок регби силовой (10, 15, 20 кг)	штук	5
22.	Мяч для регби (3, 4, 5 размер)	штук	15
23.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	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 см)	штук	10

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5



## **Кадровые условия реализации программы**

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

### **Иные условия реализации программы**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий 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 в спортивных соревнованиях.

## Информационно-методические условия реализации программы

### Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС,1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина,1991.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., -1983.
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., - 2004г.
7. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110с.
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, 1999г.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., ИКА, 1998г.
14. Основыподготовкирегбистов/ХолодовЖ.К.,ВаракинБ.А.,ПетренчукВ.К. - М.:ФИС, 1984. - 188с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. – М.,1982.
16. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС,1978.
17. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999г.
18. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120с.
19. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС,1970..
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987.

### Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

## Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
3. Федерация регби России - <https://rugby.ru>
4. Федерация регби Санкт-Петербурга - <http://spbrugby.ru>
5. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
8. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
9. РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)