

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧАЙКА»**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ « ЧАЙКА»
Протокол № 01 от «28» 09. 2024г.

Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА»

_____ А.А.Бояринцев

Приказ № 69-ОД/м от «30» сентября 2024г.

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

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 18.11.2022 г. № 1018 "Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочном (этапе спортивной
специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается

Авторы программы:

Бубенщикова Н.М. заместитель директора по СМР

Становов А.В. тренер-преподаватель по регби

**г. Нижний Новгород
2024**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

III. Система контроля .

3.1. Система контроля по итогам освоения программы по этапам спортивной подготовки

3.2. Оценка результатов аттестации обучающихся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки по виду спорта «регби»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке

4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.4. Информационно-методические условия реализации программы

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке регби с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 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.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей по регби и является основным документом, регламентирующую тренировочную работу в МБОУ ДО СШ «ЧАЙКА» (далее – Учреждение).

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «регби» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (приложение № 1 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Структура многолетней подготовки обучающихся в Учреждении является сложным многолетним тренировочным процессом и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии со следующими этапами подготовки.

Этап начальной подготовки 1,2 и 3 года обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься регби, на основании заявления от родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по виду спорта регби, сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (приложение № 6 ФССП).

Учебно-тренировочный этап 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

На учебно-тренировочный этап зачисляются или переводятся дети с 11 лет, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по виду спорта регби, сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (приложение № 7 ФССП). При приеме и переводе на учебно-тренировочный этапы (этап спортивной специализации):

- до трех лет требования к уровню спортивной квалификации не устанавливается;
- свыше трех лет требования к уровню спортивной квалификации спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов 16 лет, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших «первый спортивный разряд». Срок реализации спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

При комплектовании групп допускается разница в возрасте 2 года по году рождения и разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (Ст.84 п.3_2 [Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#)).

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. (приложение № 2 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «регби» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является учебно-тренировочное занятие.

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;

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.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

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.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице 3 (приложение № 3 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

	общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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	

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организуются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.3.3. Спортивные соревнования.

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «регби»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	2
Игры	8	12	15	20	20

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки

спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется ФССП по виду спорта «регби», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018 и №1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356).

Таблица № 5

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (минимальная) (человек)				
		15	15	15	15	5
1.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	155-185	185-255	225-260	260-340	340-316
	Промежуточная аттестация (контрольно- переводные нормативы)					
2.	Техническая подготовка, самостоятельная работа	67-108	108-141	377-434	434-558	558-887
	Промежуточная аттестация (участие в соревнованиях)					
3.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12-19	19-20	22-34	34-38	38-45
	промежуточная аттестация - собеседование					
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248
4.	Иные виды учебной деятельности					
	Инструкторская и судейская практика			+	+	+
	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные мероприятия, тестирование и контроль	+	+	+	+	+

Порядок формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки производится с учетом возраста обучающиеся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния занимающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в Учреждении с 1 сентября и

окончание - 31 августа. Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

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.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, образовательной организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

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.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

(Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356).

Таблица № 6

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
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	Учебно-тренировочный график

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	Режим учебно-тренировочного процесса
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	Режим учебно-тренировочного процесса
3	Патриотическое воспитание спортсменов		

3.1	Теоретическая подготовка	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	Учебно-тренировочный график
3.2	Практическая подготовка	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;	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков 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
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	- просмотр и разбор матчей на теоретических занятиях	В течение года

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

Определения терминов.

(Приложение № 3 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356)

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none">1. Что такое допинг и допинг-контроль?2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)3. Последствия допинга для здоровья.4. Допинг и зависимое поведение.5. Профилактика допинга.6. Как повысить результаты без допинга?7. Причины борьбы с допингом.	С сентября по июнь	Беседы тренеров со спортсменами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none">1. Нормативно-правовая база антидопинговой борьбы.2. Допинг как глобальная проблема современного спорта.3. Характеристика допинговых средств и методов.4. Наказания за нарушение антидопинговых правил.5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.	С сентября по июль	Беседы тренеров со спортсменами. Проведение лекций ответственными лицами в Федерации плавания. Проведение выездных семинаров ответственным за антидопинговые мероприятия в регионе. Прохождение курса и получение сертификата РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none">1. Допинг как глобальная проблема современного спорта.2. Предотвращение допинга в спорте.3. Допинг-контроль.4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике.6. Основы методики антидопинговой профилактики.	С сентября по август	Беседы тренеров со спортсменами. Проведение лекций ответственными лицами в Федерации плавания. Проведение выездных семинаров ответственным лицом за антидопинговые мероприятия в регионе. Прохождение курса и получение сертификата РУСАДА

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний спортсменами в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации Программы в рамках теоретической подготовки и воспитательной работы проводится антидопинговая пропаганда среди спортсменов. Надо доводить до спортсменов главное правило «Спорт и допинг - это несовместимо!». Теоретические занятия включают в себя беседы, семинары и лекции по основным темам.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности спортсменов в вопросах допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров со спортсменами и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

Особенность для обучающихся по Программе:

- задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для обучающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка, других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются спортсмены;
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;
- повышенные требования к квалификации тренера-преподавателя, реализующего данную программу.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности

судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ(все периоды)				
1	-Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта. -Выполнение необходимы требования для присвоения звания инструктора .	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приемам. 4.Составление Комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ				
	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
	Выполнение	Судейство	В соответствии	Тренеры

	необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	соревнований в физкультурно-спортивных организациях	с планом спортивной подготовки	
--	--	---	--------------------------------	--

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

Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в отдельном тренировочном занятии, в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Простейшие приемы регуляции психологического состояния спортсмена — внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы — следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, молочнокислые изделия, мед, компоты, хлеб из пшеничной муки и т.д.), растительное масло без термической обработки, овощи, фрукты, повышенные суточные нормы воды.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (поливитамины) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играют массаж, гидротерапия, электротерапия, общее ультрафиолетовое облучение и другие физиопроцедуры.

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

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня (оптимальное время для тренировок от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.);
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке регбистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или 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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»;
2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы №9.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

Таблица № 9

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

Таблица № 10

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

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,5 5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			8,7 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 135
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее
			10
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее
			13 10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"

Таблица № 11

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+11	+15

	уровня скамьи)			
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи: - всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- бег;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятий. Так, на начальном этапе подготовки, когда эффективность средств регби еще незначительна, объем общей физической подготовки может достигать до 50% общего времени занятия. Периодически целесообразно выделять время на отдельные занятия по общей физической подготовке. В этом случае в тренировочное занятие могут включаться упражнения из других видов спорта, подвижные игры и т.д., может проводиться подготовка к сдаче нормативов, установленных для конкретной возрастной группы.

Специальная физическая подготовка.

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

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; упражнения со скакалкой, гантелями, тренажерами. Воспитание физических качеств. Ключевыми компонентами физического развития занимающихся регби являются:

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

Улучшение этих компонентов физической подготовленности происходит благодаря нормальному созреванию, которое приводит к физическому росту, и вовлечению в физическую активность и спорт. Под «физической активностью» понимаются все физические упражнения и активная деятельность, включая повседневную активность (ходьба, езда на велосипеде), неформальные игры (включая занятия на игровой площадке и домашние физические нагрузки) и формальные игровые действия (включая регби и физическое воспитание). Участие в этих занятиях приводит к повышению уровня физической подготовленности и двигательного опыта. Тренировка на развитие силы. Сила характеризуется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила является одним из ключевых факторов успеха в регби. Более сильные игроки могут быстрее бегать, выше прыгать и быть более успешными в различных контактах, характерных для игры. Силовые тренировки можно вводить в очень раннем тренировочном возрасте, формат силовых тренировок является ключевым элементом.

При проведении тренировок важно учитывать следующие принципы:

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

Силовые упражнения могут включать в себя любые упражнения с сопротивлением, с весом собственного тела, различными отягощениями и т.д. Тренировка с сопротивлением представляет собой широкий спектр тренировочных моделей и методов и подразумевает вовлечение мышц тела в движения против внешнего сопротивления. Примером тренировки с сопротивлением может служить: бег в гору, подъем весов, прыжки. При выполнении упражнений с сопротивлением важно быть уверенным в том, что движения выполняются технически верно, и только после этого использовать дополнительные веса или сопротивление. Для развития силы возможно использование метода круговой тренировки. Этот метод дает возможность обеспечить тренировочную программу с необходимой нагрузкой и вариативностью. При этом есть возможность увеличить или снизить время работы, добавить дополнительное упражнение, изменить количество кругов. Все это будет приводить к изменению нагрузки, влияющей на игроков. Круговая тренировка может быть интегрирована в тренировку команды на поле и может использоваться, как кондиционная часть. Целью такой тренировки является силовая выносливость. Отдых между кругами зависит от уровня подготовленности игроков. По мере роста уровня физической подготовленности игроков тренировочные упражнения можно усложнять.

Примером упражнений для круговой тренировки могут быть:

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

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

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

Планка - это упражнение улучшит силу и стабильность мышц корпуса.

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

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

Тренировка на развитие скорости

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

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

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

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

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

Тренировка на развитие техники бега

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

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

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

Ускорение

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

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

Максимальная скорость

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

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

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

Торможение

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

эффективно выполнять торможение.

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

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

Специальные требования к спринту в регби

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

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

В регби также присутствует требование выполнять спринт, неся в это время мяч в руках. Работа руками является одним из ключевых элементов во время высокоинтенсивного бега и одним из уникальных испытаний для игрока в регби. Спринт с мячом – это навык, который необходимо изучить, и, исходя из этого, тренеры должны включать упражнения с переносом мяча в спринтерские тренировки. Для начала техническая тренировка выполняется на около максимальных скоростях, чтобы позволить игроку обрести уверенность, а также для того, чтобы изучить правильную механику ускорения и торможения. Как только игрок освоит технику на около максимальных скоростях, он может начинать прогрессировать с использованием методов, направленных на использование максимальной скорости.

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

Упражнения для развития скорости

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

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

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

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

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

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

Ускорение из положения лежа

Ускорение после броска медицинского мяча

Некоторые варианты игр и других активностей, которые могут быть использованы

для развития скорости.

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

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

Тренировка на развитие мощности

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

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

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

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

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

Плиометрия

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

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

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

Плиометрическая тренировка может быть выполнена как для верхних, так и для нижних конечностей, но нижние конечности имеют больше вариаций при выборе упражнений. Совершенствование взрывных способностей нижних конечностей хорошо переносится на большинство командных видов спорта.

Плиометрические тренировки для верхних конечностей могут подходить для таких действий в регби, как отталкивание соперника.

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

Подскоки на стопе (начинающие)

Игрок подпрыгивает вверх так высоко, как это возможно, используя в основном движение в голеностопном суставе. Прыжки выполняются с продвижением вперед без остановки. Вес распределяется на передней части стопы, пятки не касаются земли, голеностопный и коленный суставы сохраняют жесткость при приземлении, чтобы

быстро поглощать силы, которые создаются при приземлении. При прыжках следует поддерживать минимальное время контакта с землей.

Выпрыгивание из глубины (продвинутый уровень)

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

Прыжки с ноги на ногу(промежуточный уровень подготовки)

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

Плиометрические отжимания(продвинутый уровень)

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

Плиометрические отжимания (продвинутый уровень)

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

Тренировка ловкости

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

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

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

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

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

можно использовать незапланированные изменения направления в упражнениях для тренировки когнитивного компонента ловкости и добавления сложности тренировке.

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

Упражнение «Квадрат»

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

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

Установки: Расстояние от фишки до фишки — 5–10 метров.

Что делать: Игрок бежит от первого конуса к второму, от него бежит боком к 3 конусу, спиной бежит к 4, от 4 конуса боком бежит к 1 конусу и повторяет все в обратном направлении.

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

«Т»-упражнение

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

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

Что делать: Игрок бежит вперед, перемещается в одну сторону и касается конуса, перемещается в другую сторону и касается конуса, перемещается назад к центру, а затем бежит спиной назад к начальному конусу, чтобы закончить упражнение. Простая форма: Игрок знает заранее, в каком направлении двигаться.

Усложнение: Тренер дает команду «направо» или «налево» в тот момент, когда игрок уже стартовал и находится на половине пути к точке В.

У»-упражнение

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

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи. Установки: Буква У размечается маркерами.

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

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

Гибкость

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

Девочки, как правило, более гибкие, чем мальчики, из-за анатомических различий, но мальчики все же могут достичь очень хорошего уровня гибкости при

соответствующей подготовке. Основным способом, которым тренеры могут улучшить гибкость игрока, - это растяжка.

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

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

Статическая растяжка - отличный способ улучшить гибкость, но использовать статическую растяжку при разминке – это не самый идеальный вариант для высокой производительности. Статическая растяжка, предназначенная для улучшения гибкости непосредственно перед тренировкой или игрой, возможно, не самый идеальный вариант. После тренировки статическая растяжка - хороший тренировочный метод. Это медленное, успокаивающее и расслабляющее действие, которое поможет достичь главной цели заминки - вернуть общее состояние на уровень, предшествующий тренировке.

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

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

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

Для развития гибкости целесообразно также выполнять и другие упражнения.

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

Выполнить выпад вперед, вернуться в исходное положение, выполнить выпад в сторону, вернуться в исходное положение.

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

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

Выносливость

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению. Выносливость регбистов характеризуется способностью к выполнению игровой деятельности без снижения ее эффективности на протяжении всего соревновательного противоборства. Выносливость включает широкий диапазон биохимических реакций, которые происходят в организме игрока по ходу матча.

Определяющими общую выносливость являются аэробные механизмы энергообеспечения. В исследованиях Пулен Р. выяснено, что при подготовке регбистов высокого класса необходимо воспитывать выносливость, так как это основной компонент двигательных способностей игрока, проявляющийся в игровой деятельности. Игрок, выполняя беговые упражнения с мячом, должен иметь большой запас кислородного долга, характеризующий эту работу и нарастающий во время ответственных матчей. В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость характеризуют как общую и специальную: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Например, от уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость – это сложное, комплексное физическое качество, которое определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенных мышечных усилий, а динамическая силовая выносливость определяется числом повторений какого-либо упражнения. Скоростная выносливость обеспечивает поддержание предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Технику игры в регби можно разделить на базовые техники, обязательные для всех игроков, и специфические техники, перечень которых определяется спецификой их игровой позиции. Такое разделение одинаково верно и для индивидуальной техники и для коллективных техник, позволяющих игрокам эффективно действовать в составе групп.

Группы игроков могут быть определены позициями игроков, форварды и игроки задней линии, которых также принято называть защитниками. Такое разделение ярко выражено при розыгрыше мяча в стандартных ситуациях, в которых игроки выполняют свои стандартные функциональные роли, предписанные для той или другой игровой позиции. После того как мяч выходит из стандарта в открытую игру, суть функциональных ролей для игроков принимает динамический характер и будет зависеть от развития игровой ситуации. Логику развития игровых ситуаций определяют принципы игры в атаке и принципы игры в защите. Таким образом, для развития у игрока навыка выбора и применения в игре необходимой техники, игрок должен хорошо понимать связи принципа игры, своей функциональной роли и соответствующего технического навыка.

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

игры в регби разрешают играть мячом и руками, и ногами, отсюда еще одно разделение техник – на игру мячом руками и техники ударов по мячу ногой. Для успешного решения задач в соответствии со своими функциональными ролями каждый игрок должен быть знаком с техникой проведения захватов и сохранения мяча в контактных ситуациях. Еще одна выделенная группа техник, требующая постоянного совершенствования, - это беговые техники, позволяющие игроку, владеющему мячом, уклоняться от действий защитника, выполняющего захват. Техническое обучение игроков в регби проводится в соответствии с долгосрочной программой развития игрока, которая базируется на документах и методических рекомендациях общепринятых этапов спортивной подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, а также формирование необходимых для успешной спортивной и социальной деятельности качеств характера. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Тренер является главным специалистом в спортивной деятельности, влияющим на формирование правильных психологических установок у игроков и формирование их характера.

Рекомендации тренеру по формированию правильной психологической обстановки: - Использовать в работе коллегиальный стиль руководства;

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

Тренеру нужно помнить:

- Если спортсмена тренируют с помощью критики - он научится презирать;
- Если спортсмена тренируют с помощью враждебности - он научится отбиваться;
- Если спортсмена тренируют с помощью унижения - он научится ненавидеть;
- Если спортсмена тренируют с помощью стыда - он научится чувствовать вину.

Рекомендуемые модели мотивационного поведения для тренера:

- Если спортсмена тренируют с помощью терпения – он научится быть терпеливым;
- Если спортсмена тренируют с помощью поддержки – он научится быть уверенным в себе;
- Если спортсмена тренируют с помощью похвалы – он научится ценить;
- Если спортсмена тренируют с помощью справедливого отношения – он научится быть справедливым;
- Если спортсмена тренируют с последовательностью – он научится доверять;
- Если спортсмена тренируют с помощью уважения – он научится уважать.

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

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

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

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

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении. В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательного-координационным, техническим навыкам;

2) реализация психологической подготовки в процессе физического развития. Наиболее подходящим методом развития и обучения на этапе начальной подготовки является игровой метод организации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод позволяет:

- Использовать упражнения, максимально приближенные к игре;
- Обучать игре в целом, а не отдельным элементам;
- Игровой метод ориентирован на спортсменов и их развитие в игре;
- Тренировки более интересны, значимы и заставляют думать, усиливая мотивационный эффект;

- Игровой метод развивает навыки мышления, принятия решений и анализа ситуации;

- Игроки общаются и высказывают свое мнение;

- Игроки помогают друг другу в освоении необходимых навыков. В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

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

- неспецифические (относят общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

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

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

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

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

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру

проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

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

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

К общепедагогическим методам относят:

– словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

– наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.). К специфическим методам относят:

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

– методы частично регламентированного упражнения (соревновательный и игровой методы).

К методам воспитания физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по регби используются следующие методы организации спортсменов:

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

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

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

цель этапа начальной подготовки можно сформулировать, как овладение навыками безопасной игры и получение удовольствия от тренировок. Основное внимание уделяется ознакомлению с культурой и особенностями игры в регби, что, в свою очередь, должно способствовать активному приобретению опыта, который сможет привить интерес к игре и побудит их продолжать заниматься спортом. В игре на этом этапе доминируют бег и игра с мячом в руках, с умеренным и соответствующим уровнем физического контакта, где поощряется самовыражение и максимальное участие. 1 и 2 год обучения: Основные задачи – научиться двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру и развивать непрерывность игровых действий. 3 год обучения: Основные задачи - научиться владеть мячом, двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру, развивать непрерывность игровых действий, понимать движения в открытой игре (мяч и игроки, свободно перемещаться в пространстве поля), развиваться с помощью определения двух четко идентифицируемых групп:

- а) игроки вокруг мяча (группа ближней поддержки мяча);
- б) игроки в пространстве (группа поддержки продолжительности игровых действий).

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

Содержание программного материала для этапа начальной подготовки

1. Навыки ухода от защитника – смена скорости – ложный шаг в сторону – уход в сторону (обегание) – «Ручка»
2. Навыки игры руками - изучение техники приема и передачи мяча, определение свободного пространства для движения с мячом вперед. Овладение техникой паса для развития игры в атаке:
 - Прием и передача мяча
 - Подбор мяча и фиксация мяча на земле
 - Пас с земли (Sweeper pass - подбор и пас в одно движение, сначала одной рукой)
 - Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
 - Пас в крест
 - Пас с обеганием партнера
 - Принятие решения – сохранение пространства 2x1; 3x2
3. Контактные техники
 - Навыки игры в контакте
 - Захват (навыки) - падение/безопасность; боковой, передний; захват сзади
 - Подъем на ноги и возвращение в игру

Защита:

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

Атака:

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

4. Техника игры в моле
 - Игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
 - Присоединяющийся игрок - положение тела, сохранность и вывод мяча
 - Игроки поддержки - присоединение и сохранение мяча
5. Техника игры в раке
 - Игрок с мячом - выкладывание мяча, давление, контроль мяча
 - Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - положение тела, сохранность мяча, давление; вход, сцепление, давление
6. Техника игры в схватке Атака – 5 игроков. Контроль завала и безопасность
 - Индивидуальная техника – положение тела и устойчивость
 - Сцепление в схватке 3х3
 - Отыгрыш мяча без давления
 - Формирование
 - Вход в схватку
 - Вбрасывание и отыгрыш мяча
 - Каналы выхода мяча – канал 1 и 2
 - Выход мяча – Варианты действий – координация игры между звеньями
7. Техника игры в коридоре – вбрасывание мяча – прыжок и ловля – помощь и прикрытие ловящего – вывод мяча

Атака – 8 игроков – формирование – ловящий и поддержка – переход коридора в мол – ловящий-поддержка-мол
8. Атака задней линии – Позиции и построение линии - формирование линии атаки и линии защиты. Перестроения. Использование заученных комбинаций – движение с мячом, передача паса – определение пространства (выбор варианта и развитие атаки) – поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
9. Удары ногой и ловля мяча – (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников – (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника – Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом.

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

Учебно-тренировочный этап включает два этапа - этап начальной специализации и этап углубленной специализации. Этап начальной специализации Основную цель учебно-тренировочного этапа на этапе начальной специализации можно сформулировать как «Открытая игра и базовая структура», освоение приемов индивидуальной базовой техники. На этом этапе основное внимание должно уделяться развитию и применению индивидуальных навыков в коллективной командной игре (атака и защита). Важно развивать сплоченность и сотрудничество в организованной структурированной системе игры. Акцент должен быть сделан на осознании ключевых факторов в индивидуальных технических навыках перед переходом к изучению игры в составе звеньев и мини-групп. Игроки должны научиться направлять свои усилия в пользу коллективных действий. Вполне вероятно, что на данном этапе из-за быстрого роста (PHV) и физических изменений игроки могут менять позиции между нападающими и защитниками, и поэтому экспериментирование и разнообразный опыт важны - и их следует поощрять. Развитие хорошей техники путем повторения возможно благодаря способности игроков дольше сосредотачиваться на задачах. Это в сочетании с развитием тактических навыков обеспечит прочную базу в игровых навыках. Развитие компетентности и уверенности в навыках игры, позволяющих обеспечивать продолжительность игровых действий, является приоритетом для начинающих игроков. Важно развивать понимание характеристик и принципов технических навыков игры в стандартах, чтобы продвигать развитие структуры игры как в

действиях игроков на поле, так и в их сознании. Игроки находятся на переходном этапе между игрой ради удовольствия и развитием сильного соревновательного группового менталитета. Важно создать прочную общую основу, с помощью которой игроки могут выразить свою индивидуальность. Этап углубленной специализации. Основная цель этого этапа – изучение игровых действий в открытой игре и дальнейшее овладение индивидуальными навыками. Основное внимание уделяется аккуратности, точности в применении изученной техники. Общекомандные действия и игра в составе звеньев выглядят простой, включая ситуации, когда игроки пытаются атаковать пространство с помощью коллективных и индивидуальных технических навыков. Структура организации игры четко прослеживается на розыгрышах стандартов, однако всем игрокам рекомендуется участвовать во всех областях командной игры в атаке и защите. Игра в стандартах (схватках и коридорах) является соревновательной, но несложной, с возрастными ограничениями в правилах, большим акцентом на использование выигранного мяча и защиту в случае потери мяча, с целью восстановления права владения им. С учетом физических возможностей игрока необходимо больше уделять внимание на темп, а не на мощность. Игроков следует поощрять идти на риск, уделяя больше внимания навыкам принятия тактических решений, чем стратегическим аспектам игры. Язык и терминология регби должны быть простыми и понятными, с тренерским акцентом на понимание игроками вопроса, почему мы это делаем. Цели тренировок и тренировочных заданий должны подчеркивать связь принципов игры с индивидуальными навыками и действиями.

Содержание программного материала для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

1. Навыки ухода от защитника – смена скорости – ложный шаг в сторону – уход в сторону (обегание) – «Ручка»

2. Навыки игры руками: сформировать умение обеспечить продолжительность атаки; овладеть базовыми тактическими схемами атаки; овладеть навыком «обыграть защиту»; уметь принимать решения – Прием и передача мяча – Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция) – Принятие решения – сохранение пространства – Принятие решения – создание пространства – Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)

3. Контактные техники: игровые условия Защита: – отбор мяча в захвате – передний, боковой и задний захват Атака – выбор лучшего продолжения: – отражение захвата – выкладывание мяча в захвате – передача мяча в захвате (за спиной защитника) – передача мяча в захвате (пас после падения на землю) – подбор мяча и продолжение атаки

4. Техника игры в моле – игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча – присоединяющийся игрок – сохранение и вывод мяча; сохранение мяча и выбор продолжения игры – игроки поддержки – вход, сцепление, сохранение мяча, давление, вывод мяча; поддержка присоединившегося

5. Техника игры в раке – сохранение и быстрый выход мяча после захвата – игрок с мячом – выкладывание мяча – присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча. Особенности техники игры в раке – организация рака для развития продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке. – игрок с мячом – уход на землю/контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления – присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча, выбор возможного продолжения

6. Техника игры в схватке Атака – 8 игроков. Игра третьей линии. Создание платформы для атаки – сцепление в схватке 5x5 и 8x8 – отыгрыш мяча с ограниченным давлением – формирование – вход в схватку – оказание давления – вбрасывание и отыгрыш мяча – каналы выхода мяча – канал 1 и 2 – выход мяча –

варианты действий Защита – 5 игроков. Формирование умений «затруднить игру соперников» – формирование – вход в схватку – оказание давления – соперничество за владение мячом

7. Техника игры в коридоре – создание платформы для атаки Атака – 8 игроков – формирование – сигналы, коды, коммуникация и варианты – синхронность перестроения и реакция – вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и сцепление; прыжок, ловля и поддержка – отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения Защита – 8 игроков – формирование – перестроение и реакция – борьба за владение мячом – борьба за всю территорию

8. Атака задней линии – от схватки, коридора и фазы атаки, умение играть в любой фазе в игровых условиях – позиции и построение линии – в пределах изученных материалов, поиск возможностей – определение пространства - выбор варианта и развитие атаки – углы движения (бега) – сохранение пространства и создание пространства – расчет времени паса - вытягивание и удержание защитника – проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока) – поддержка игрока с мячом (продолжение атаки) – знание обязанностей (знание своей задачи в комбинации)

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

10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты – Построение линии (взаимодействие друг с другом) – Движение вперед (сохраняя линию) – Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение) – Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты - работа двойкой) – Поддержка (овладеть мячом)

11. Возобновление игры (начальный удар и 22) – борьба за владение мячом Принимающая команда – Первоначальное построение под прием мяча – Ловля/отыгрыш мяча – Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру – прием мяча и развитие атаки Бьющая команда – Удар дроп-гол – Варианты набегания (оказание игрового давления) – Борьба за мяч – борьба за территорию

12. Поддержка – усиление игры в атаке и защите – Предвидеть, как будет развиваться игра – Выбор правильной линии бега – Выбор правильной позиции – глубина и ширина – Выбор лучшего продолжения в поддержке

4.2. Учебно-тематический план

(Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018)

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	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		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.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА РЕГБИ

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 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018).

Таблица № 13

№ 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 (H-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.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо 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.	Мешки для регби силовые (10, 15, 20 кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3, 4, 5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2-3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера 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

Таблица № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. № 1018)

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

6.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Требования к профессиональному развитию работника и право работников на получение дополнительного профессионального образования определяются ТК РФ, профессиональными стандартами и квалификационными требованиями.

Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 ФЗ-273 педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Одновременно согласно п. 7 ч. 1 ст. 48 закона на них возложена обязанность систематически повышать свой профессиональный уровень.

Как определено Законом об образовании (ст. 76) дополнительное профессиональное образование — это профессиональное образование, осуществляемое посредством реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки).

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации. Это могут быть и краткосрочные программы, но объемом не менее 16 часов.

Программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации. Это уже программы продолжительностью не менее

250 часов.

Срок освоения дополнительной профессиональной программы должен обеспечивать возможность достижения планируемых результатов и получение новой компетенции (квалификации), заявленных в программе. Обучение по дополнительным профессиональным программам может осуществляться как одновременно и непрерывно, так и поэтапно (дискретно), в том числе посредством освоения отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), прохождения практики, применения сетевых форм, в порядке, установленном образовательной программой и (или) договором об образовании, а также полностью или частично в форме стажировки. Повышение или присвоение квалификации по результатам дополнительного профессионального образования подтверждается удостоверением о повышении квалификации или дипломом о профессиональной переподготовке (п. 1 ч. 10 ст. 60 Закона об образовании).

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы **Список используемой литературы.**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Нечувилин С.Б., Коровушкин А.С., Лемберский М.Б., Ватошкин Н.А., Иванов В.А., Ксенофонтова Е.А., Беккер П.А., Кофтун В.Н., Назаркина Н.И. «Тэгрэгби 1-4 классы: Методическое пособие» – 2020 г.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту, 1980. - 127 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва: ФиС, 2004
7. Ли Смит, Ватошкин Н.А., Артемьев В.Г. «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
10. Нечувилин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 124 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002-863 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
13. Правила игры в регби – 2020 г.
14. Пулен Р. Регби игра и тренировка. Москва: Издательство ФКиС, 1978.
15. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
16. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. Москва: Издательство ФИС, 2013.

Перечень электронных ресурсов сети Интернет

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

- <https://www.rugbyeurope.eu/> 3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - <https://rugby.ru/>
4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России - <https://academyrugby.ru/>
5. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби - <https://passport.world.rugby.ru/>
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL: <https://www.gto.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>