

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Щелково Московской области»

Принята на тренерском совете
протокол от 28.12.2022 г. № 4

Утверждаю
Директор ФГБУ ПОО «ГУОР
г. Щелково МО»

В.А. Павлов

Приказ от «29» 12 2022 г. № 45/4-П



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

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденного приказом Министерства спорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018.

Разработчики:

Инструктор-методист Мирошникова И.А.
Тренер-преподаватель Лаврентьев С.А.
Тренер-преподаватель Ряшина Н.А.
Тренер-преподаватель Барановский П.А.
Тренер-преподаватель Хрокин А.Ю.

2022 год

г.о. Щелково Московская область

1. Общие положения

а) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) 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 18 ноября 2022 № 1018¹ (далее – ФССП).

б) Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, спортивных и зависит от:

- оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настоящая программа предназначена для подготовки регбистов в группах учебно-тренировочного этапа - УТЭ (спортивной специализации - СС), в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО».

Регби — увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, стремительно разыгрываемыми тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Регби недаром называют игрой сильных и смелых, успеха добиваются игроки физически сильные, настойчивые, волевые, смело вступающие в единоборство с противником. Регби — родной брат футбола, но в регби игроки имеют право играть не только ногами, но и брать мяч в руки, и выполнять различные броски, как в баскетболе, а кроме того, разрешаются силовые приемы индивидуальные и групповые.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71708).

Регби — вид спорта, развивающий основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость. Занятия регби помогают воспитывать мужество, коллективизм и товарищество.

Появившись на свет в 1823 году, эта игра за 2 века приобрела большую популярность во всем мире, а в 2016 году впервые включена в программу Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Эта игра отличается своей простотой и доступностью. Регби можно увлечься в любом возрасте, имея при этом общий уровень физической подготовки.

Что дает регби подрастающему поколению? Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма. Регби находило и находит поклонников среди людей разных профессий, возраста и пола.

В чем же уникальность регби? Прежде всего, в колоссальном объеме навыков, необходимых спортсмену.

Хороший регбист:

— это легкоатлет и тяжелоатлет (нужно много и быстро бегать, мощно пробивать оборону противника);

— это борец и танцор (нужно бороться за обладание мячом, останавливать и удерживать идущего в атаку соперника и элегантно уворачиваться от защитников, идя в атаку);

— это акробат и баскетболист (владение своим телом — координация позволяет избежать ненужных травм);

— это стратег (из множества вариантов нужно выбрать тот который ведет к победе).

Все это накладывает на спортсмена ряд обязательств, выполнение которых необходимо для достижения положительного коллективного результата.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

а. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "регби";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "регби";

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

- укрепление здоровья.

б. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

в. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "регби";

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

- сохранение здоровья.

Номер вида спорта – регби и спортивных дисциплин по регби согласно всероссийскому реестру видов спорта:

Наименование видов спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
РЕГБИ	077 000 2611Я	Регби	077 001 2811Я
		Регби-7	077 002 2611Я
		Регби-пляжное	077 003 2811Л

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

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

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта и(или) России по регби и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по регби согласно требованиям ФССП.

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24	32
Общее количество часов в год	936	1248	1664

*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут)

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

№ 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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия	
--	---------------------------	--

*Количественный состав формируется от 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из 2-х и более. (Минспорт РФ, приказ №634, п.3.5, абзац 3).

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	2
Отборочные	1	1	1
Основные	1	2	1
Игры	20	20	20

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план включает в себя период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа рассчитана для этапов: начальной подготовки (НП), учебно-

тренировочного этапа (УТ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; -

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдение следующих условий:

Не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2-х спортивных разрядов и (или) званий;

Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечение требований по технике безопасности

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.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		15	5	5

1.	Общая физическая подготовка	160	112	125
2.	Специальная физическая подготовка	360	550	543
3.	Участие в спортивных соревнованиях	60	75	200
4.	Техническая подготовка	171	130	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	120	258	465
6.	Инструкторская и судейская практика	28	49	49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	74	166
Общее количество часов в год		936	1248	1664

7. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в области спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических учебно-тренировочных занятий, спортивных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <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. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с 	В течение года

		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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	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,	В течение года

спортивных результатов)	воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Ответственный – тренеры-преподаватели, спортсмены)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина (Ответственный за антидопинговое обеспечение)	По назначению	По согласованию с ответственным
	Семинар для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств» (Ответственный за антидопинговое обеспечение)	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (Ответственный за антидопинговое обеспечение)	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Ответственный – тренеры-преподаватели, спортсмены)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина (Ответственный за антидопинговое обеспечение)	По назначению	По согласованию с ответственным
	Семинар для спортсменов и тренеров:	3-4 раза в год	По согласованию с ответственным

	1. «Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Процедура допинг-контроля» 3. «Подача запроса на ТИ» 4. «Система АДАМС» (Ответственный за антидопинговое обеспечение)		
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (Ответственный за антидопинговое обеспечение)	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

№	Задачи	Виды практических заданий	Срок	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по регби с начинающими спортсменами. - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-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 учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и				

высшего спортивного мастерства				
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом.	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	В соответствии с планом.	Тренеры-преподаватели.

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

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

- выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой; - рациональная заминка после тренировки.	вещества.	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

ТЕСТ 1. ОСНОВЫ РЕГБИ

(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)):

1. Сколько минут длится тайм в регби-15?
 - a) 20
 - b) 30
 - c) 40
 - d) 7
2. Сколько очков получает команда, сделавшая попытку (занос)?
 - a) 2
 - b) 5
 - c) 4
 - d) 3
3. Какое количество очков получает команда, если пробьёт реализацию по воротам после попытки (заноса)?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 1
4. Сколько человек в команде выходит на пол в Олимпийской дисциплине регби?
 - a) 10
 - b) 7
 - c) 15
 - d) 13
5. Сколько человек играет в схватке в классическом варианте регби-15?
 - a) 8
 - b) 9
 - c) 6
 - d) 10
6. Какое можно слово выкрикнуть в своих 22х метрах при ловле, чтобы остановить игру?
 - a) Марк
 - b) Ау
 - c) Привет
 - d) Твен
7. Как нельзя выполнять штрафной удар?
 - a) С рук
 - b) С отскока

- c) Коленом
8. Под каким в основном номером играет полузащитник схватки?
- a) 10
 - b) 15
 - c) 3
 - d) 9
9. Страна, которая становилась 3х кратным обладателем Кубка Мира по регби-15 и которая танцует танец Хака.
- a) Южная Африка
 - b) Папуа Новая Гвинея
 - c) Новая Зеландия
 - d) Австралия
10. Если вы выбрали вариант пробить штрафной по воротам с Игры, сколько получите очков при попадании?
- a) 1
 - b) 4
 - c) 3
 - d) 2
11. В какой стране зародился вид спорта Регби?
- a) Франция
 - b) Уэльс
 - c) Англия
 - d) Новая Зеландия
12. Размеры поля для регби?
- a) 80/40
 - b) 100/70
 - c) 60/30
 - d) 120/50
13. Сколько человек может стоять в коридоре в регби-15?
- a) 8
 - b) Хоть вся команда
 - c) 7
 - d) 3
14. Каким ударом происходит начало матча регби?
- a) С земли
 - b) С рук
 - c) Дроп
 - d) С головы
15. Лучшая команда в регби на постсоветском пространстве? Среди стран СНГ?
- a) Казахстан
 - b) Украина
 - c) Грузия
 - d) Россия

16. Какой захват запрещен в регби?
- a) В бедро
 - b) За шею
 - c) В голень
 - d) В живот
17. Какая команда не играет в Кубке 6 наций по регби?
- a) Италия
 - b) Франция
 - c) Румыния
 - d) Англия
18. Что назначается после игры вперед в регби?
- a) Свободный удар
 - b) Коридор
 - c) Сватка
 - d) Штрафной
19. Что назначается после выхода мяча в аут?
- a) Коридор
 - b) Штрафной
 - c) Схватка
 - d) Свободный
20. Кто в регби на поле всегда прав?
- a) Капитан
 - b) Судья
 - c) Тренер
 - d) Вице-капитан

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

- 1. c
- 2. b
- 3. a
- 4. b
- 5. a
- 6. a
- 7. c
- 8. d
- 9. c
- 10. c
- 11. c
- 12. b
- 13. b
- 14. c
- 15. c
- 16. b
- 17. c
- 18. c

19. a

20. b

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ 1 балл.

ТЕСТ 2. ВИД СПОРТА РЕГБИ**(этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства):**

ЧАСТЬ 1. Выбери правильный ответ (На выполнение 1 части отводится 15 минут. В каждом вопросе только один правильный ответ. При выполнении теста на распечатанном листе необходимо обвести правильный ответ. При письменном выполнении теста необходимо пронумеровать вопросы и возле каждого из них написать цифру правильного ответа.)

1. Регби – это ...

1. ... олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону
2. ... командный вид спорта, в котором принимают участие только мужчины, игра проходит по правилам футбола, составы команд 11x11
3. ... бесконтактный вид спорта, целью которого является поражение ворот соперника

2. Какую форму имеет мяч для игры регби?

1. Круглую
2. Овальную
3. Квадратную

3. Чем отличается регби от футбола?

1. В регби на поле нет ворот в отличии от футбола
2. В регби принимают участие две команды
3. В регби допускается касание рукой мяча

4. Какую букву напоминают по форме ворота в регби?

1. Н
2. Г
3. П
4. Ш

5. Куда забивают мяч в регби?

1. В ворота
2. В кольцо
3. В лунку

6. Какую форму имеет поле для игры в регби?

1. Квадрат

2. Трапеция
 3. Прямоугольник
 4. Круг
7. Что выстраивают игроки в регби при вбрасывании мяча из аута?
1. Кухню
 2. Коридор
 3. Ванную
8. Чего нет у ворот в регби?
1. Сетки
 2. Штанги
 3. Перекладины
 4. Всего перечисленного
9. Родина регби – это:
1. США
 2. Уэльс
 3. Англия
 4. Шотландия
10. Как называется фаза игры регби, когда игроки от каждой команды, находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними?
1. Кальмар
 2. Краб
 3. Рак

ЧАСТЬ 2. Вставь пропущенные слова в тексте вместо многоточий. (На выполнении части 2 отводится 10 минут. В распечатанном варианте на листе нужно вписать слова в пропущенных местах. В письменном варианте написать пропущенные слова через запятую, начиная с первого многоточия.)

Согласно легенде, в году во время школьного футбольного матча в городе Регби в молодой человек по имени Вильям Вэб Эллис взял мяч в руки и побежал к линии ворот соперника. Спустя два века игра в стала одним из самых популярных видов спорта, миллионы людей играют в регби, смотрят регби и любят эту игру. Регби - игра, целью которой является мяч за линию ворот соперника и с силой приземлить его для набора очков. Матч в регби состоит из таймов по минут каждый с перерывом 5-10 минут. От каждой команды на поле одновременно выступают человек, из которых 8 являются нападающими и 7 защитниками. По итогам жеребьевки определяется команда, которая введёт мяч в игру первой. Мяч вводится в игру ударом

ЧАСТЬ 3. Перечисли. (На выполнение части 3 отводится 10-15 минут. В каждом вопросе необходимо перечислить правильные ответы.)

Вопрос 1 Перечисли 5 основных ценностей World Rugby

Вопрос 2 Перечисли разновидности регби

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:**Часть 1**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 1
5. 1
6. 3
7. 2
8. 1
9. 3
10. 3

Часть 2

1823 Англии регби занести двух 40 15 ноги

Часть 3

Вопрос 1:

1. Целостность
2. Страсть
3. Солидарность
4. Дисциплина
5. Уважение

Вопрос 2:

1. Регби-15
2. Регбилиг
3. Регби-7
4. Тэг-регби
5. Тач-регби
6. Регби на снегу
7. Регби-10
8. Мини-регби
9. Пляжное регби
10. Американ-флэг

Критерии оценивания

Часть 1 За каждый правильный ответ 1 балл

Часть 2 За каждое, правильно вставленное пропущенное слово 1 балл

Часть 3 За каждый перечисленный правильный вариант 1 балл

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

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

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 3x10 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"	

б. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "регби".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 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"			

с. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "регби".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годичного цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период.

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

Соревновательный период.

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности регбиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

Общая структура учебно-тренировочных занятий.

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса. Структура

учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая культура и спорт в России

(Для всех этапов подготовки)

- ✓ Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.
- ✓ Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей.
- ✓ Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе.

- ✓ Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы и др.
- ✓ Значение спорта в России. Массовый характер спорта в России.
- ✓ Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.
- ✓ Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по виду спорта регби.

Краткий обзор развития регби в России и за рубежом.

(Для всех этапов подготовки).

- ✓ Характеристика спорта, место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение регби как вида спорта.
- ✓ Первый любительский кружок регби в России. Первые чемпионаты России. Сильнейшие регбисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях.
- ✓ Чемпионаты мира и Европы по регби. Участие в них сильнейших регбистов России, их успехи и достижения.
- ✓ Регби в СССР. Первые соревнования по регби. Вовлечение широких масс молодёжи в занятия данным видом спорта. Первые достижения советских регбистов.
- ✓ Выдающиеся регбисты России, их победы и достижения.
- ✓ Задачи дальнейшего развития регби в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.
- ✓ Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.
- ✓ Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

(Для этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий регби.

- ✓ Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Понятие о гигиене. Личная гигиена юного регбиста; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий регби. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).
- ✓ Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
- ✓ Значение закаливания для юного регбиста. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия видом спорта регби – один из методов закаливания.
- ✓ Режим юного спортсмена. Роль режима для регбиста. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного регбиста.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.)

- ✓ Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.
- ✓ Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия.
- ✓ Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у спортсменов. Режим питания у регбистов. Зависимость питания от периода подготовки, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим регбиста.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях регби.

(Для всех этапов подготовки).

- ✓ Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в регби. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний. Нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, невроты.

- ✓ Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий регби.
- ✓ Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного регбиста. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям регби. Профилактика перетренированности и роль врачебного контроля в недопущении перетренированности.
- ✓ Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике.
- ✓ Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.
- ✓ Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа.
- ✓ Требования к массажисту. Смазывающие вещества.
- ✓ Виды и последовательность массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние. Вибрационный массаж.
- ✓ Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный и общий, предварительный согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника.
- ✓ Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях регби, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы техники и тактики регби.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Техника выполнения специальных упражнений – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития.
- ✓ Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности регбиста.
- ✓ Обучение общим подготовительным упражнениям: строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями; упражнения с гирями. Различные спортивные игры, специально-подготовительные упражнения.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Основы техники и тактики игры в регби. Индивидуальные особенности регбистов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям.
- ✓ Углубленный анализ техники игры в регби. Стратегия и тактика, тенденции развития регби и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

Методические приемы для устранения ошибок.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально - вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники.
- ✓ Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения.

- ✓ Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Методика исправления ошибок.

Основы методики тренировки регбистов.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта, ознакомления с техническим арсеналом.
- ✓ Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Занятие – как основная форма тренировки. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятия.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.
- ✓ Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Планирование и контроль спортивной тренировки

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям регби.

Периодизация спортивной тренировки в регби.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке регбиста. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в виде спорта регби.
- ✓ Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по регби.

Таблица № 1

тренировка	ОФП+СФП+Техника	Тактика
45 мин.	14-15 мин	5-6 мин.
90 мин	38-50 мин.	12-16 мин.
135 мин.	70-83 мин.	24-27 мин.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.
- ✓ Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов регбистов. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивно мастерства).

- ✓ Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.
- ✓ Виды планирования: перспективное /четырёхлетнее/, текущее /на год/, оперативное /на этап, месяц, неделю, занятие/.
- ✓ Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект занятия.
- ✓ Документы планирования тренировочной работы: программа, тренировочный план, годовой план-график тренировочного процесса, рабочий план, план-конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

(Для всех этапов подготовки).

- ✓ Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

- ✓ Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
- ✓ Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых регбисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции.
- ✓ Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях видом спорта регби.
- ✓ Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участие в соревнованиях.
- ✓ Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена.
- ✓ Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня /суперкомпенсация/.
- ✓ Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.
- ✓ Характеристика предстартового состояния регбиста в период подготовки и во время соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика.
- ✓ Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки регбиста. Контрольные тесты (нормативы) для выявления уровня развития общей физической подготовки.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Специальная физическая подготовка регбистов и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств регбиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные

нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Просмотр и анализ соревнований.

(Для всех этапов подготовки).

- ✓ Просмотр соревнований по регби. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности регбистов.
- ✓ Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий регбистов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных регбистов.
- ✓ Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших команд.

Установки перед соревнованием.

(Для всех этапов подготовки)

- ✓ Составление тактического плана на соревнование и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.
- ✓ Определение способов реализации тактических планов.

Правила соревнований, их организация и проведение

(Для учебно-тренировочного этапа).

- ✓ Разбор правил соревнований по регби. Виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Участники соревнований. Представители, тренеры, капитаны команд.
- ✓ Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.
- ✓ Врач соревнований.
- ✓ Определение победителей и призеров соревнований. Поле для соревнований. Оборудование и инвентарь.

(Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- ✓ Организация и проведение соревнований по регби. Работа главной судейской бригады. Работа главного судьи и главного секретаря. Составление заявки команды.
- ✓ Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями.
- ✓ Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь

(Для всех этапов подготовки).

- ✓ Требования к полю для занятий по регби. Размеры игрового поля. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов).
- ✓ Оборудование и инвентарь: штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, набивные мячи, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП).

(Для всех этапов подготовки)

«Общая физическая подготовка»:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

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

«Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Методы, применяемые для развития физических качеств

Интервальный метод — используют для развития скоростно-силовой выносливости. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха;

проводят интенсивные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения, повторяя их сериями.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1. Общие подготовительные упражнения.

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это

необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в регби, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Строевые и порядковые упражнения.

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Ходьба:

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

Бег:

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

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах; со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на две;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку;
- опорные через козла, коня и др.

1.2 Упражнения для развития физических качеств: координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростносиловых качеств, выносливости.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ.

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

Необходимо включать в каждое занятие комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движениям и действиям в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

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

Упражнения для развития координации движения:

1. Акробатические упражнения:

- 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед;
- кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;

- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

2. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

- «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см).

Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого регбийный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на

бревне;

- «петушиный бой» на одной ноге.

Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой. Тренеру на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость регбиста — это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства важно сохранить достигнутый уровень гибкости.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта

достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

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

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

Упражнения для развития гибкости.

Без предметов:

- из положения «ноги врозь» (или вместе) пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища);
- пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног;
- пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями;
- пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками;
- поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни);
- пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног);
- шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную сторону);
- наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

На гимнастической стенке:

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

- стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам;
- хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой);
- сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение;
- лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки.

С гимнастической палкой:

- отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и с наклоном туловища вперед;
- «выкрут» рук назад и вперед;
- движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны;
- пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям;
- наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх;
- притягивание туловища к полу при помощи палки;

Со скакалкой:

- сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы);
- притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

С мячами (резиновыми, регбийными):

- наклоны вперед с махом руками между ногами;
- пружинящие наклоны в сторону;
- широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха;
- ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»;
- сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой;
- поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища (мячжат между ногами).

С партнером:

- стоя лицом друг к другу, и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево;
- глубокие пружинящие наклоны туловища вперед;
- стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу);
- сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны;
- в положении сидя, руки за голову (партнёр прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола);
- круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево.

Сидя с партнером на гимнастической скамейке:

- партнер прижимает ноги сидящего к полу, наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой;
- то же, но держа за головой мяч.

Лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу):

- прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.

С мячами (парные):

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

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ.

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

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

Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям) при сохранении целесообразности, точности и качества движения. Под «специальной ловкостью» — уже сама техничность, т.е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений.

Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока.

В регби игрок должен выполнять всю структуру движений именно на максимальной скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения. В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся:

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

Методика развития ловкости:

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

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

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

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

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения:

- кувырок из упора присев в группировке;
- кувырок вперед из полуприседа;
- серия кувырков вперед;
- чередование кувырков вперед с медленным бегом;
- кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед);
- чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед);
- кувырок назад из упора присев в группировке;
- кувырок назад из полуприседа;
- серии кувырков назад;
- кувырок назад с последующим прыжком вверх;
- чередование кувырков назад с прыжком вверх;
- кувырки вперед из положения стоя;
- кувырки в движении после короткого разбега;
- серия кувырков вперед с прыжками вверх;
- кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения:

- комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа;
- комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно;
- то же стоя боком к скамейке;
- прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь;

- то же с продвижением вперед;
- прыжки на скамейку с поворотом кругом;
- прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле:

- прыжки ноги врозь;
- прыжки ноги врозь с мостика;
- прыжки согнув ноги с мостика;
- прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого);
- прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед;
- прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого;
- такие же прыжки согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения:

- прыжок вверх толчком одной и обеими ногами;
- чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами;
- прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега;
- бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги);
- прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом;
- прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, стоящий на 2—2,5 м от первого;
- прыжок в высоту с разбега;
- прыжок в длину с разбега;
- тройной прыжок;
- комбинация прыжков и бега;
- преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—60 см), метание теннисного мяча.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.

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

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

Простая реакция — заранее известное движение на заранее известный сигнал.

Сложная реакция — неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать.

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

Упражнения для развития скорости.

Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений регбиста на время.

Упражнения должны отвечать 3-м требованиям:

1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять на максимальной скорости.
2. Всё внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения.
3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 сек., чтобы скорость не снижалась вследствие утомления.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

- стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону);
- рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;
- прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног);

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации:

Бег с «тенью». Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.
2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Продолжительность упражнения 15—30 с, отдых 2—3 мин.

Старты на разные сигналы. Варианты:

1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.
2. Игроки медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.
3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 градусов вперед.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ.

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

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

Упражнения для развития силы.

Для воспитания силовых способностей занимающихся используют разнообразные средства: гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощением и с сопротивлением партнёра; силовые игры типа

«перетягивание каната» или «бой всадников»; статические упражнения, комбинированные упражнения, тяжелоатлетические с малой, а затем и нормальной штангой и упражнения скоростно-силового и силового характера из других видов спорта. Специальное внимание следует уделять упражнениям для дыхательных мышц, в том числе дыхательным упражнениям с сопротивлением.

К 15 годам подросткам доступны **значительные силовые напряжения**. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, правда, с ограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объёма силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа» и т.п.)

Воспитание силы в группах (16-18 лет), когда у юношей создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки **направленного прогрессирувания силовых способностей**.

Силу у юных регбистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств. Особое внимание уделяется развитию всех мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке.

Вес набивных мячей для юношей 16-18 лет – до 5 кг. Вес гантелей для юношей 16-18 лет – до 10 кг.

При выборе величины отягощения можно руководствоваться следующими показателями:

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

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

Длительность силовых упражнений (за одно занятие):

- для групп учебно-тренировочных – до 40 мин,
- для групп совершенствования спортивного мастерства – до 60 мин.;
- для групп высшего спортивного мастерства – до 90 мин.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Согласно исследовательским данным, воспитание выносливости в беге у занимающихся 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/с 200-400метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 шагов в темпе 150 шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся существенно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительно переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400 метров со скоростью 2-3,5м/сек и 30-50 метров со скоростью 4-4,5м/сек. При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких упражнениях, может достигать в отдельных занятиях 2-3 км, а длина кроссовой дистанции 10 км.

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

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

Упражнения для развития выносливости.

1. *Фартлек.* Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.
2. Выполнение приема и передачи мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, во встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

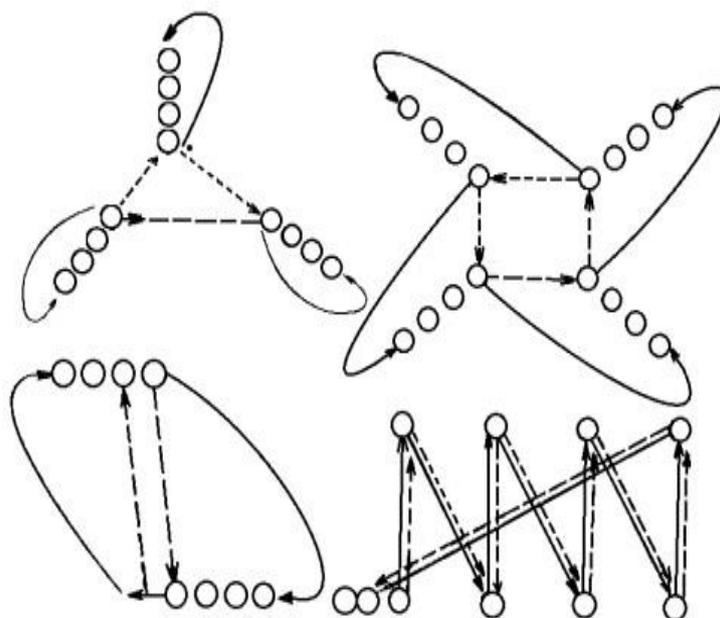


Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. 6-ти минутный бег.
4. 12-ти минутный бег.
5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.
6. Учебные (тренировочные) игры с большей продолжительностью.
7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА РЕГБИ.

Таблица № 2

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Физическая подготовка юного регбиста строится при полном контроле развития двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями-метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т.д.

Различные способы бега, прыжков, поворотов и остановок являются важными компонентами игры в регби, так как с их выполнением связана большая часть двигательной деятельности регбистов в процессе игры.

1.3. Подвижные игры и эстафеты

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

1.4. Спортивные игры:

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(Для всех этапов подготовки).

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

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и

совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных технических элементов. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа начальной спортивной специализации (в отдельных случаях несколько позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому, к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Технические приемы:

Индивидуальная техника игрока. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные

движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. Скрестный шаг и шаг в сторону. Совершенствование финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Совершенствование передачи мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи. Передача одной рукой сверху с продольным вращением мяча. Передача одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом. Совершенствование передач. Передачи двумя руками снизу в полёте. Особенности передачи трёхчетвертных и нападающих. Передача мяча при активном сопротивлении противника. Отработка передач с различной скоростью и на различные расстояния. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование передачи одной рукой сверху с продольным вращением мяча.

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

Подбор мяча с земли. Совершенствование подбора мяча на месте и в движении. Подбор мяча, лежащего на земле одной и двумя руками. Совершенствование подбора мяча, катящегося по земле.

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

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

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

Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.

Отбор мяча. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.

3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для всех этапов подготовки).

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения игры.

В спортивной игре по регби нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный – важная сторона тактического умения. Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен и вся команда в целом, научатся применять свои знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на поле, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

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

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

2. Преимущество команды противника в физической подготовленности. Какое физическое качество команды противника чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту). Конкретные недостатки в развитии физических качеств команды противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.
3. Общий объем техники, используемый командой противника в игре; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет команда противника хорошо и какими – плохо.
4. Как команда-противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде игры.
5. Степень психологической подготовленности команды противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у команды противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана игры.
6. Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, благоприятное изучение тактических комбинаций осуществляется в процессе совершенствования техники и тактики регби.

Тактика защиты. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «веером» после неудачного удара противника. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара. Совершенствование в защите с целью взаимопомощи, подстраховки. Действия игроков в защите, исходя из плана и установки на игру. Совершенствование защиты при розыгрыше стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Штрафной удар. Совершенствование защиты при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Совершенствование защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке. Произвольная схватка. Совершенствование защитных действий игроков при произвольной схватке. Коридор. Совершенствование защитных действий при розыгрыше коридора. Защитные действия нападающих в свободной игре. Совершенствование защитной игры трёхчетвертных. Защитные действия полузащитников. Позиционная игра защитника в защите. Совершенствование защиты от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Удар с линии свободного удара. Действия и позиции игроков, защищающейся команды.

Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе. Позиции игроков и организация защиты игры при штрафном ударе.

Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°). Применение различных видов построения схватки (3x4x1, 3x2x3, 3x3x2, 3x4, 3x2x1, 3x2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки.

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле.

Игра нападающих в защите. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»).

Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки). Организация защиты в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в обороне. Возможные варианты набегания на противника. Преследование своего противоположного номера. Закрывание крайнего трёхчетвертного.

Защита от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре. Прорыв в закрытую сторону при коротком коридоре. Прорыв нападающих у коридора после «мола».

Использование быстрого вбрасывания. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или с мячом на земле. Организация поддержки прыгающего игрока за мячом.

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры

с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре. Совершенствование построения нападающих в атаке: длинная или короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание атаки трёхчетвертных от назначаемой схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных или полузащитника от произвольной схватки или свободной борьбы. Атака непосредственно нападающими.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации). Создание проходов в обороне противника. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Игра полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника – давать мячи трёхчетвертным. Прорыв полузащитника у схватки. Тактические возможности полузащитника под коридором. Тактика игры блуждающего полузащитника при начальном ударе, ударе с 22-метровой линии, штрафном ударе. Тактические возможности блуждающего полузащитника у назначаемой схватки. Тактика при атаке в длинную сторону. Атака блуждающего полузащитника в закрытую сторону. Тактические возможности блуждающего полузащитника под коридором. Поддержание атаки полузащитника и трёхчетвертных. Атакующие удары ногой. Позиционная игра защитника. Неожиданные подключения защитника в атаку. Атакующие удары ногой.

15. Учебно-тематический план:

Этап спортив	Темы по теоретической	Объем времен	Сроки проведени	Краткое содержание
-----------------	--------------------------	-----------------	--------------------	--------------------

ной подгото вки	подготовке	и в год (минут)	я	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	январь	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	≈ 107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106	сентябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 106	сентябрь-декабрь	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	январь	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	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	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	май	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	сентябрь-декабрь	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

			различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "регби" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "регби" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "регби".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

а. Материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры.

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

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Поле.

Местом для игры в регби служит прямоугольная площадка с травяным покровом или мягким земляным грунтом размером с футбольное поле. Дополнительно за каждой лицевой линией размечаются еще два зачетных поля шириной от 10 до 22 м каждое (рис. 2)

Зачетные поля размечаются в легкоатлетических секторах за лицевой линией. При этом все предметы (скамейки, стойки, колодки и т. д.) должны быть вынесены за пределы зачетного поля. Зачетное поле делается такой ширины, какую позволяет стадион, вернее легкоатлетические секторы.

менее 5—6 м. Обычно они делаются 6—7 м (рис. 3). Штанги можно делать любого профиля (круглые, квадратные и т. д.) и любой толщины. Однако при установке ворот штанги не должны выступать на игровое поле.

Штанги ворот от земли до перекладины окрашиваются в темный цвет. Перекладина и штанги выше перекладины окрашиваются в темный и светлый цвета, попеременно через каждые 25—30 см.

Часто регбийные ворота делаются более легкими, разборными, и при установке их крепят к футбольным; требуется не более 15—20 мин. на то, чтобы их установить или снять. К футбольным воротам они крепятся с задней стороны. У основания штанг имеются металлические штыри, которые втыкаются в землю, а верхнюю часть штанг привязывают к футбольным воротам ремнями или обычной веревкой. Перед игрой не забудьте снять сетки с футбольных ворот.

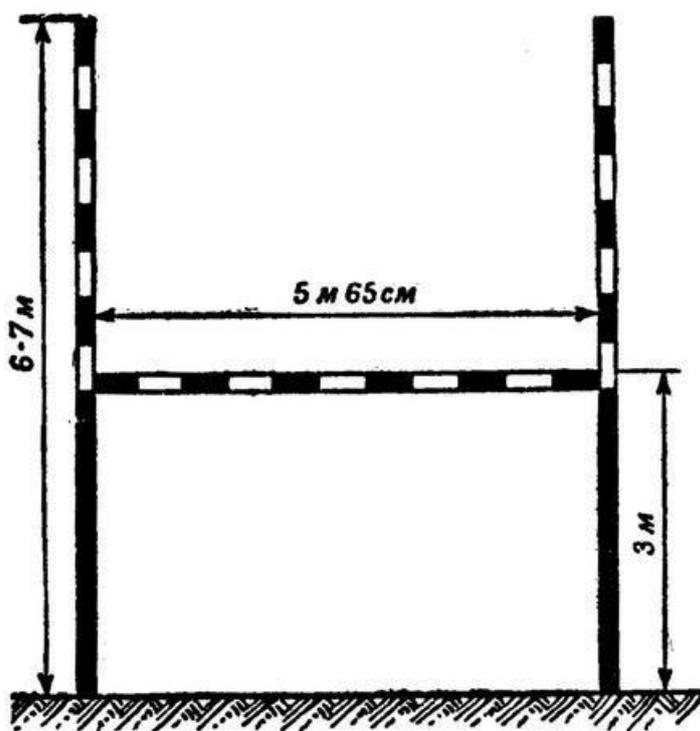


Рис. 3. Регбийные ворота

Мяч.

Мяч в регби овальной, дынеобразной формы. Длина 28—29 см, малая окружность 60—65 см, большая 76—79 см и вес 400 г (рис. 4). Концы мяча не должны быть очень острыми, но и не очень закругленными. Регбийный мяч состоит из резиновой камеры и кожаной покрышки.

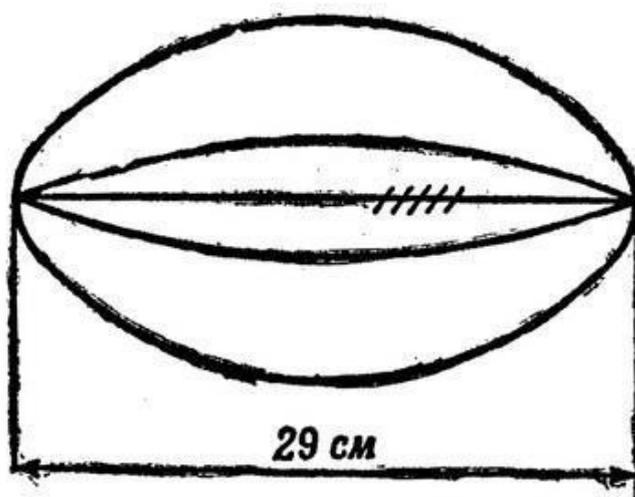


Рис. 4. Регбийный мяч

б. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет		
				количество	количество	количество	количество
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	1	1

с. Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шпы пластиковые)	пар	на обучаю	1	1	2	0,5	2	0,5

	для разных видов покрытия		щегося						
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучаю щегося	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучаю щегося	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучаю щегося	2	0,5	2	0,5	2	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

а. 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).

б. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

в. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и специалистов Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном регби, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных

спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. <http://minsport.gov.ru> - Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс].
2. <https://rusada.ru/> - Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс].
3. <https://fcpsr.ru/> - Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [электронный ресурс].
4. [https://rugby.ru/-](https://rugby.ru/) Официальный сайт Федерации (союза) регби России [электронный ресурс].
5. <https://academyrugby.ru/> - Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России [электронный ресурс].
6. <https://www.world.rugby/> - Официальный сайт Международного союза Регби
7. <https://rugger.info/> - Информационный сайт rugger.info [электронный ресурс].
8. <https://passport.world.rugby/ru/> - Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби [электронный ресурс].
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М, - 2004 г.
10. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.
11. Программа по регби для спортивных школ, Антонов Е.И., Иванов А.А., Агафонова А.В., Москва 2007 год.
12. Сахарова М.В. Основы подготовки в регби, М.: СПОРТНА, 2005. - 320 с.
13. Ли Смит, Н.А. Ватошкин, В.Г. Артемьев «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.
14. Правила игры в регби – 2020 г.