

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
№ 18 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского
края
(МБУ ДО СШ № 18 г. Сочи)**

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ ДО СШ № 18 г. Сочи
Д.Э. Гурцкая
Приказ № 40-о от «26» апреля 2023 г.



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

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Регби», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 года № 1018

(ФССП вступает в силу с 01.09.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

Разработчик(и):
Заместитель директора
Москвичева О.И.
Тренер: Бойко А.Л.

СОЧИ 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2.Объем Программы.....	8
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...	9
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5.Календарный план воспитательной и профориентационной работы...	17
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.7.Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
III. Система контроля.....	28
3.1.Требования к результатам прохождения Программы.....	29
3.2.Оценка результатов освоения Программы.....	29
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	33
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «регби».....	33
4.1.1.Физическая подготовка.....	34
4.1.2.Техническая подготовка.....	45
4.1.3.Психологическая подготовка.....	46
4.1.4.Интегральная подготовка.....	47
4.2.Средства и методы тренировки.....	48
4.3.Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	49
4.3.1.Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.....	50
4.3.2.Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	52
4.3.3.Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	56
4.3.4.Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	58
4.4.Учебно-тематический план.....	61

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	64
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	64
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	67
VII. Перечень источников, рекомендуемых при реализации программы.....	68
7.1. Перечень нормативных документов.....	68
7.2. Перечень рекомендуемой литературы.....	71
7.3. Перечень электронных ресурсов сети Интернет.....	71
Приложения	73

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 года № 1018 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в виде спорта «регби».

Программа разработана с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 937 от 01.12.2021 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 66816 от 11.01.2022 г.).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ)

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,

- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «регби»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Регби как игра и вид спорта относится к числу командных игровых видов спорта. С 1995 года, решением Международного совета регби (World Rugby), регби является профессиональным видом спорта. Решением Высшего совета Федерации (союз) регби России, с 1 января 2019 года, в России регби также является профессиональным видом спорта. Регби входит в число шести глобальных профессиональных командных игровых видов спорта на планете, вместе с футболом, баскетболом, американским футболом, бейсболом и хоккеем. В регби выделяют следующие спортивные дисциплины: регби-15 или регби (Rugby Union) – наиболее популярная и развитая дисциплина во всем мире, с главным турниром – Чемпионатом мира (Кубком мира), проходящим раз в четыре года; регби-7 (Rugby Seven') – олимпийская дисциплина, главные турниры – Олимпийские игры, проходящие раз в четыре года, и Мировая серия по регби-7, проходящая каждый год и состоящая из 10 этапов. Существуют также такие дисциплины, как: снежное и пляжное регби, а также регби-13 (Rugby League). Цифры в названии дисциплин означают количество игроков в

команде.

Регби зародился в Англии в городе Регби во второй половине 19-го века. В то время игра была смесью борьбы и футбола с минимальными ограничениями.

Главным органом управления является Международный совет регби (World Rugby), основанный в 1886 году. Сегодня он объединяет более 500 миллионов болельщиков и 10 миллионов игроков из 128 стран, входящих в шесть региональных (континентальных) ассоциаций.

В России регби появилось в начале 20 века, но во времена СССР оно долгое время было запрещено и системно вернулось только в 80-х годах прошлого века.

Главным органом управления в России является Федерация (союз) регби России. Федерация была создана 27 января 1992 года и является правопреемницей Союза регбистов СССР, основанного в 1936 году. В России регби только начинает завоевывать свое место в числе популярных видов спорта.

Отличительной характеристикой регби от других командных игровых видов спорта является неизбежность контакта между игроками. Это связано с тем, что в регби, для того чтобы отобрать (перехватить) мяч, необходимо «захватить» игрока, у которого находится мяч, в отличие от иных видов спорта, где мяч или шайбу нужно и можно перехватывать во время его передачи от игрока к игроку.

Это требует самых высоких физических кондиций от игроков, так как тело игрока является главной его защитой при возникающих контактах, в отличие от американского футбола или хоккея, где игроки используют специальную защиту, которая принимает на себя основную энергию удара при столкновениях. Физическая готовность игроков важна наравне с высокой технической, психологической и интеллектуальной подготовкой. Регби – игра уникальная, требующая от игроков владения широким спектром различных игровых навыков. Наличие большого количества игровых событий и связанных с ними позиций дает возможность участвовать в игре спортсменам с разными габаритами и телосложением, и игровыми навыками.

Специфической особенностью соревнований в регби является время игры. Так, в регби-15 игра длится 80 минут (два тайма по 40 минут), с 10-минутным перерывом. В регби-7 игра длится 15 минут (два тайма по 7 минут), с перерывом не более двух минут. Турниры по регби-7 проходят в формате двухдневных фестивалей, в рамках которых одна команда может играть от 2 до 4 игр в день.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный

возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634.

Таблица 1

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной Подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «регби».
2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.
3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указано в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем Программы по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап

	До года	Свышегода	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия

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

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание

занятий в 21:00 час. (п.3.6.» СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации допускается:

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

2. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) пятого года спортивной подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (при соблюдении разницы в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышающей двух спортивных разрядов (или) спортивных званий);

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки по виду спорта «регби» указаны в таблице 3.

Таблица 3

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «регби»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях

2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план городских, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

- участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся (лицо, проходящее спортивную подготовку) направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Игры	8	12	15	20

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

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным

мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица 5).

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным, исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «регби»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	45-52 %	46-52 %	36-40%	17-20%
2.	Специальная физическая подготовка	1-5 %	1-5%	7-9%	35-39%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4%	6-8%
2.	Техническая подготовка	45-52%	43-49%	35-39%	18-20%
3.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1-2%	7-9%	7-9%	11-14%
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3%	2-3%
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%
6.	Общая физическая подготовка	45-52%	46-52%	36-40%	17-20%
7.	Специальная физическая подготовка	1-5%	1-5%	1-5%	35-39%

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Таблица №5.1

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)									
		НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
	Часов в неделю	4,5		6		6		10		10		10		12		12	
	Наполняемость групп (чел.)	15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30		15-30	
1.	Общая физическая подготовка	110	45-52	144	46-52	144	46-52	200	36-40	200	36-40	200	36-40	119	17-20	119	17-20
2.	Специальная физическая подготовка	5	1-5	6	1-5	6	1-5	40	7-9	40	7-9	40	7-9	232	35-39	232	35-39
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	17	2-4	17	2-4	17	2-4	43	6-8	43	6-8
4.	Техническая подготовка	110	45-52	134	43-49	134	43-49	195	35-39	195	35-39	195	35-39	120	18-20	120	18-20
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	4	1-2	22	7-9	22	7-9	42	7-9	42	7-9	42	7-9	74	11-14	74	11-14
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	13	2-3	13	2-3	13	2-3	15	2-3	15	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1-3	6	1-3	6	1-3	13	2-4	13	2-4	13	2-4	17	2-4	119	2-4
	Итого (ч)*	234	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

2.5. Календарный план воспитательной и профориентационной работы

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

Основные задачи воспитательной работы:

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

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

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

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «регби»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Февраль-март
1.2.	Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Февраль-март
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	апрель

2.2.	Режим питания и отдыха (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Июнь-август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), 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) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	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.	Февраль, июнь, август
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.	Май
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап спортивной подготовки)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Сентябрь-октябрь
------	---	---	------------------

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

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной

субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

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

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

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

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по виду спорта «регби»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за

Этап начальной подготовки	антидопинговых правил»		антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса как часть системы антидопингового образования с получением сертификата.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фегби».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

По итогам прохождения инструкторской и судейской практики по этапам

спортивной подготовки по виду спорта «регби» обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты обучения:

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- знать терминологию, принятую в регби;
- уметь построить группу и подать основные команды, провести построение и перестроение группы на месте и в движении;
- уметь в качестве дежурного подготовить место для занятия, подготовить инвентарь и оборудование;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь составить комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- уметь обучить начальным техническим приемам;
- уметь вести наблюдение за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки;
- владеть навыками судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, и ведения технического отчета.

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

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «регби»

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

	Практические занятия	В течение года	Приобретение обучающимися умений судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, ведения технического отчета. Получение спортивной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

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

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

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского

заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

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

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий.

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

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

1) Педагогические средства восстановления:

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

2) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Необходимо учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы, такие как неблагоприятная реакция

зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперника.

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

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

3) Медико-биологические и гигиенические средства восстановления

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

К медико-биологическим и гигиеническим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

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

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

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

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

локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

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

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в регби

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические Наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские Осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские Осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических Средств	В течение года
	Применение педагогических Средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Применение психологических Средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические Наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские Осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские Обследования	В течение года
	Применение медико-биологических Средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических Средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Восстановительные	В течение года

III. Система контроля

3.1. 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:

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных

спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

- промежуточная аттестация – в течение спортивного года;
- контрольно- переводные нормативы – при завершении этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной

подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «регби» и включают:

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 10.1, 11, 11.1.

Таблица 10

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

№п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив до года о		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	С	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количес твораз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
1.4	Бег на 1000 м.	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7	Челночный бег 3х10 м	С	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	См	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	С	не менее		не менее	
			10		12	

		НП-1		НП-2		НП-3	
Контрольные упражнения	балл	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 30 м	3	6,5	6,7	5,8	6,0	5,8	6,0

	2	6,7	6,9	6,0	6,2	6,0	6,2
	1	6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	10	8	14	9	14	9
	2	8	6	12	7	12	7
	1	6	4	10	5	10	5
Смешанное передвижение на 1000 м	3	7.06	7.0	-	-	-	-
	2	7.08	7.33	-	-	-	-
	1	7.10	7,35	-	-	-	-
Бег 1000 м	3	-	-	5.55	6.20	5.10	6.10
	2	-	-	6.05	6.25	6.00	6.20
	1	-	-	6.10	6.30	6.10	6.30
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	3	+3	+5	+4	+5	+6	+7
	2	+2	+4	+3	+4	+4	+5
	1	+1	+3	+2	+3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	130	125	150	140	170	160
	2	120	115	140	130	150	140
	1	110	105	130	120	130	120
Челночный бег 3x10 м	3	10,1	10,5	9,4	9,7	9,2	9,5
	2	10,2	10,5	9,5	9,8	9,4	9,7
	1	10,3	10,6	9,6	9,9	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	3	10	8	11	9	11	9
	2	9	7	10	8	10	8
	1	8	6	9	7	9	7
Прыжок вверх с места со взмахом руками	3	14	12	16	14	16	14
	2	12	10	14	12	14	12
	1	10	8	12	10	12	10
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	3	14	14	14	14	14	14
	2	12	12	12	12	12	12
	1	10	10	12	12	12	12

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «регби»

№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	Количествораз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+5	+6

	0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Прыжок в высоту со взмахом руками	3	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10
	2	12	9	12	9	12	9	12	9	12	9
	1	11	8	11	8	11	8	11	8	11	8
	0	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «регби»

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

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

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

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

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

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

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

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

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

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитания физических качеств спортсменов, обучении технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития физических качеств.

Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств с учетом сенситивных (чувствительных) периодов и физиологических механизмов. Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей – 8-9 и 15-17 лет. Для развития анаэробных (гликолитических) возможностей – 15-17 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

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

4.1.1. Физическая подготовка

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

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

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

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

Воспитание физических качеств

Ключевыми компонентами физического развития занимающихся регби являются:

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

Улучшение этих компонентов физической подготовленности происходит благодаря нормальному созреванию, которое приводит к физическому росту, и

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

Тренировка на развитие силы

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

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

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

При проведении тренировок важно учитывать следующие принципы:

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

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

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

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

Для развития силы возможно использование метода круговой тренировки. Этот метод дает возможность обеспечить тренировочную программу с необходимой нагрузкой и вариативностью. При этом есть возможность увеличить или снизить время работы, добавить дополнительное упражнение, изменить количество кругов. Все это будет приводить к изменению нагрузки, влияющей на игроков. Круговая тренировка может быть интегрирована в тренировку команды на поле и может использоваться, как кондиционная часть. Целью такой тренировки является силовая выносливость. Отдых между кругами зависит от уровня подготовленности игроков. По мере роста уровня физической подготовленности игроков тренировочные упражнения можно усложнять.

Примером упражнений для круговой тренировки могут быть:

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

Выпад и выход в положение «ласточка» - упражнение для мышц задней

поверхности ягодичных мышц и квадрицепса, дополнительно предъявляются требования к балансу и стабильности атлета.

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

Планка - это упражнение улучшит силу и стабильность мышц корпуса.

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

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

Тренировка на развитие скорости

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

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

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

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

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

Тренировка на развитие техники бега

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

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

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

Ускорение

Ускорение – это темп изменения скорости, например, как быстро игрок может увеличить скорость за период времени. В командных видах спорта

ускорение – самая важная фаза в развитии скорости, на которой нужно сфокусироваться. Анализ требований игры демонстрирует, что большинство спринтерских действий совершаются в регби обычно менее, чем на 30 метров. По данным исследований Suarez-Arrones et al, (2014), средняя спринтерская дистанция равняется 14,7 метров для нападающих и 19,5 метров для защитников.

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

Максимальная скорость

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

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

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

Торможение

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

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

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

Специальные требования к спринту в регби

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

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

В регби также присутствует требование выполнять спринт, неся в это время мяч в руках. Работа руками является одним из ключевых элементов во время высокоинтенсивного бега и одним из уникальных испытаний для игрока в регби. Спринт с мячом – это навык, который необходимо изучить, и, исходя из этого, тренеры должны включать упражнения с переносом мяча в спринтерские тренировки. Для начала техническая тренировка выполняется на

около максимальных скоростях, чтобы позволить игроку обрести уверенность, а также для того, чтобы изучить правильную механику ускорения и торможения. Как только игрок освоит технику на около максимальных скоростях, он может начинать прогрессировать с использованием методов, направленных на использование максимальной скорости.

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

Упражнения для развития скорости

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

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

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

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

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

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

Ускорение из положения лежа

Ускорение после броска медицинского мяча

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

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

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

Тренировка на развитие мощности

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

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

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

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

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

Плиометрика

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

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

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

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

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

Подскоки на стопе (начинающие)

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

контакта с землей.

Выпрыгивание из глубины (продвинутый уровень)

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

Прыжки с подтягиванием колен к корпусу (продвинутый уровень подготовки)

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

Прыжки с ноги на ногу (промежуточный уровень подготовки)

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

Плиометрические отжимания (продвинутый уровень)

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

Тренировка ловкости

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Квадрат»

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

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

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

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

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

«Т»-упражнение

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

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

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

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

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

Y»-упражнение

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

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Буква Y размечается маркерами.

Что делать: Игрок ускоряется вперед на маркер, где стоит тренер, тренер

указывает направление, игрок реагирует, изменяет направление и ускоряется на нужный конус.

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

Гибкость

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

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

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

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

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

Динамическая растяжка в регби включает в себя выполнение функциональных движений, связанных с регби, и выполнение полного

диапазона движений. По сути, динамическая растяжка - это активное движение сустава в диапазоне, необходимом для занятий спортом.

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

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

Для развития гибкости целесообразно также выполнять и другие упражнения.

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

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

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

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

Выносливость

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

Выносливость регбистов характеризуется способностью к выполнению игровой деятельности без снижения ее эффективности на протяжении всего соревновательного противоборства. Выносливость включает широкий диапазон биохимических реакций, которые происходят в организме игрока по ходу матча. Определяющими общую выносливость являются аэробные механизмы энергообеспечения.

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

нарастающий во время ответственных матчей.

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

4.1.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Технику игры в регби можно разделить на базовые техники, обязательные для всех игроков, и специфические техники, перечень которых определяется спецификой их игровой позиции. Такое разделение одинаково верно и для индивидуальной техники и для коллективных техник, позволяющих игрокам эффективно действовать в составе групп. Группы игроков могут быть определены позициями игроков, форварды и игроки задней линии, которых также принято называть защитниками. Такое разделение ярко выражено при розыгрыше мяча в стандартных ситуациях, в которых игроки выполняют свои стандартные функциональные роли, предписанные для той или другой игровой позиции. После того как мяч выходит из стандарта в открытую игру, суть функциональных ролей для игроков принимает динамический характер и будет зависеть от развития игровой ситуации.

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

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

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

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

Еще одна выделенная группа техник, требующая постоянного совершенствования, - это беговые техники, позволяющие игроку, владеющему мячом, уклоняться от действий защитника, выполняющего захват.

Техническое обучение игроков в регби проводится в соответствии с долгосрочной программой развития игрока, которая базируется на документах и методических рекомендациях общепринятых этапов спортивной подготовки.

4.1.3. Психологическая подготовка

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

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

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

Рекомендации тренеру по формированию правильной психологической обстановки:

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

Тренеру нужно помнить:

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

Рекомендуемые модели мотивационного поведения для тренера:

- Если спортсмена тренируют с помощью терпения – он научится быть

терпеливым;

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

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

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе. Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме и возрастает по мере перехода спортсмена от этапа к этапу спортивной подготовки.

4.1.4. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

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

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательного-координационным, техническим навыкам;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе физического развития.

Наиболее подходящим методом развития и обучения на этапе начальной подготовки является игровой метод организации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод позволяет:

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

мотивационный эффект;

- Игровой метод развивает навыки мышления, принятия решений и анализа ситуации;
- Игроки общаются и высказывают свое мнение;
- Игроки помогают друг другу в освоении необходимых навыков.

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

4.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

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

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

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений.

В спортивной тренировке применяются две группы методов:

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

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения,

указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.).

К специфическим методам относят:

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

К методам воспитания физических качеств относят:

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

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. На занятиях по регби используются следующие *методы организации спортсменов*:

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

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

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

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

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

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

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП

происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе.

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

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

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

1 и 2 год обучения:

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

3 год обучения:

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

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

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

4.3.1. Содержание программного материала для этапа начальной подготовки

1. Навыки ухода от защитника

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

2. Навыки игры руками - изучение техники приема и передачи мяча,

определение свободного пространства для движения с мячом вперед.
Овладение техникой паса для развития игры в атаке:

- Прием и передача мяча
- Подбор мяча и фиксация мяча на земле
- Пас с земли (Sweep pass - подбор и пас в одно движение, сначала одной рукой)
- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
- Пас в крест
- Пас с обеганием партнера
- Принятие решения – сохранение пространства 2х1; 3х2

3. Контактные техники

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

Защита:

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

Атака:

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

4. Техника игры в моле

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

5. Техника игры в раке

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

6. Техника игры в схватке

Атака – 5 игроков. Контроль завала и безопасность

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

7. Техника игры в коридоре

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

Атака – 8 игроков

- формирование – ловящий и поддержка
- переход коридора в мол – ловящий-поддержка-мол

8. Атака задней линии

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

9. Удары ногой и ловля мяча

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

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

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

Этап начальной специализации

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

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

основу, с помощью которой игроки могут выразить свою индивидуальность.

Этап углубленной специализации

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

Основное внимание уделяется аккуратности, точности в применении изученной техники. Общекомандные действия и игра в составе звеньев выглядят простой, включая ситуации, когда игроки пытаются атаковать пространство с помощью коллективных и индивидуальных технических навыков. Структура организации игры четко прослеживается на розыгрышах стандартов, однако всем игрокам рекомендуется участвовать во всех областях командной игры в атаке и защите. Игра в стандартах (схватках и коридорах) является соревновательной, но несложной, с возрастными ограничениями в правилах, большим акцентом на использование выигранного мяча и защиту в случае потери мяча, с целью восстановления права владения им. С учетом физических возможностей игрока необходимо больше уделять внимание на темп, а не на мощность. Игроков следует поощрять идти на риск, уделяя больше внимания навыкам принятия тактических решений, чем стратегическим аспектам игры. Язык и терминология регби должны быть простыми и понятными, с тренерским акцентом на понимание игроками вопроса, почему мы это делаем. Цели тренировок и тренировочных заданий должны подчеркивать связь принципов игры с индивидуальными навыками и действиями.

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

1. Навыки ухода от защитника

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

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

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

3. Контактные техники: игровые условия

Защита:

- отбор мяча в захвате
- передний, боковой и задний захват

Атака – выбор лучшего продолжения:

- отражение захвата
- выкладывание мяча в захвате
- передача мяча в захвате (за спиной защитника)

- передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
- подбор мяча и продолжение атаки

4. Техника игры в моле

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

5. Техника игры в раке – сохранение и быстрый выход мяча после захвата

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

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

- игрок с мячом – уход на землю/контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления
- присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча, выбор возможного продолжения

6. Техника игры в схватке

Атака – 8 игроков. Игра третьей линии. Создание платформы для атаки

- сцепление в схватке 5х5 и 8х8
- отыгрыш мяча с ограниченным давлением
- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- вбрасывание и отыгрыш мяча
- каналы выхода мяча – канал 1 и 2
- выход мяча
- варианты действий

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

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

7. Техника игры в коридоре – создание платформы для атаки

Атака – 8 игроков

- формирование
- сигналы, коды, коммуникация и варианты
- синхронность перестроения и реакция
- вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и сцепление; прыжок, ловля и поддержка
- отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения

Защита – 8 игроков

- формирование
- перестроение и реакция
- борьба за владение мячом
- борьба за всю территорию

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

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

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

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

10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты

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

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

Принимающая команда

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

Бьющая команда

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

12. Поддержка – усиление игры в атаке и защите

- Предвидеть, как будет развиваться игра
- Выбор правильной линии бега

- Выбор правильной позиции – глубина и ширина
- Выбор лучшего продолжения в поддержке

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

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

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

Содержание программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Навыки ухода от защитника

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

2. Навыки игры руками: обыграть защиту

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

3. Контактные техники:

Защита:

- отбор мяча в захвате

Атака – мультитехника:

- Игрок с мячом - выбор лучшего продолжения
- первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом

- остальные игроки поддержки – реагируют по ситуации

4. Техника игры в моле – проявление мультитехники в моле. Тактика применения мола в игре

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

5. Техника игры в раке – проявление мультитехники в раке

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

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

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

6. Техника игры в схватке

Атака – реакция на давление соперника

- сцепление в схватке 8х8
- отыгрыш мяча с ограниченным давлением
- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- вбрасывание и отыгрыш мяча
- каналы выхода мяча – канал 1 и 2
- выход мяча
- варианты действий

Защита – поиск слабостей соперника

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

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

- формирование
- вход
- давление
- борьба за мяч

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

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

Атака – 8 игроков

- сигналы, коды, коммуникация и варианты – роль лидера-распределителя
- синхронность перестроения и реакция

- вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и поддержка
- обманные перестроения
- отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения
- вбрасывающий – роль и особенности техники

Защита – 8 игроков

- работа прыгающего/ловля мяча
- поддержка – специальная техника

8. Атака задней линии – применение мультифункциональной техники

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

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

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

10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты

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

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

Принимающая команда

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

Бьющая команда

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

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

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

13. Контратака - мультифункциональная техника

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

4.3.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Основная цель на этапе высшего спортивно мастерства заключается в

том, что совершенствуются все аспекты игры.

Основное внимание уделяется совершенствованию игровых навыков с точки зрения универсального подхода к функциональным ролям, возникающим в процессе открытой игры и умения принимать на себя обязанности партнеров смежных игровых позиций, адаптивности, способности к инновациям с акцентом на стратегические аспекты игры. Очевидно, что возросшая мощностность игроков и их габариты значительно добавляют интенсивности в контактной борьбе. Теперь эта игра явно принимает форму противостояния, требующего психологической стойкости, сплоченности команды и духа. Эффективность заменяет разнообразие в оценке действий игроков, направленных на достижение победы, в то же время от игроков ожидают в игре решения, возможно не укладывающиеся в рамки стандартных схем. Инновации и независимое мышление необходимы, если игроки хотят руководить и брать на себя ответственность за свою подготовку и эффективность, как на поле, так и вне его. Время, затрачиваемое на анализ и планирование, значительно увеличивается, поскольку вмешательства тренера становятся целенаправленными, эффективными и действенными и направлены на постоянное развитие игрока. Все аспекты подготовки игроков имеют решающее значение.

Содержание программного материала для этапа высшего спортивного мастерства

1. Навыки ухода от защитника

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

2. Навыки игры руками: обыграть защиту

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

3. Контактные техники

Защита:

- отбор мяча в захвате
- передний, боковой и задний захват
- умение противостоять сопернику, используя полный спектр техник - мультитехника

Атака – мультитехника:

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

4. Техника игры в моле – проявление мультитехники в моле

- игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение

сохранности мяча

- присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор продолжения игры
- игроки поддержки - поддержка присоединившегося

5. Техника игры в раке

Особенности техники игры в раке – проявление мультитехники в раке

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

6. Техника игры в схватке

Атака – реакция на давление соперника

- сцепление в схватке 8х8
- отыгрыш мяча - без возрастных ограничений
- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- вбрасывание и отыгрыш мяча
- каналы выхода мяча – канал 1 и 2
- выход мяча
- варианты действий

Защита

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

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

- формирование
- вход
- давление
- борьба за мяч

7. Техника игры в коридоре – мультитехника

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

Атака – 8 игроков

- сигналы, коды, коммуникация и варианты – роль лидера-распределителя
- синхронность перестроения и реакция
- вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и поддержка
- обманные перестроения
- отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения
- вбрасывающий – роль и особенности техники

Защита – 8 игроков

- работа прыгающего/ловля мяча
- поддержка – специальная техника

8. Атака задней линии – применение мультифункциональной техники

- Распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий,

поддержка, пробивающий защиту)

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

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

10. Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты – применение мультифункциональной техники

- Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты - работа двойкой)
- Делающий захват – оттеснение со своей территории, отбор мяча
- Поддержка (овладеть мячом), 1-ый реагирует на игрока, делающего захват, остальные по ситуации

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

Принимающая команда

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

Бьющая команда

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

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

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

13. Контратака - мультифункциональная техника

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

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице 12.

Таблица 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 12/16		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈1/1	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1/2	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈2/2	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈1/1	Ноябрь, апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈2/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈2/2	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈1/2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1/2	Январь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈21/25		
	Роль и место		январь	Физическая культура и спорт как социальные

физической культуры в формировании личностных качеств	≈3/4		феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈2/2	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈2/4	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈2/2	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	≈2/2	март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈2/3	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈2/2	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈2/2	январь-июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈4/4	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся особенности вида спорта регби и его спортивных дисциплин. В учреждении осуществляется спортивная подготовка по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Регби», а также спортивной дисциплине «Регби-7».

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры):

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборон (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
2	Барьер легкоатлетический	штук	12
3	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
7	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
8	Динамометр ручной	штук	1
9	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
10	Замки для грифов	пар	5
11	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
12	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
13	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
14	Кольца координационные	штук	12
15	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
16	Защитные мягкие накладки для стойки ворот	штук	4
17	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
19	Мешок регби для захватов	штук	10
20	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
21	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
22	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
23	Мяч для регби (размер 3)	штук	15
24	Мяч для регби (размер 4)	штук	15
25	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
26	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2
27	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
28	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
29	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
30	Насос для мячей	штук	5
31	Подставка для мяча	штук	3
32	Фишки разметочные	штук	100
33	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
34	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
35	Щит регби для захватов (70х35см)	штук	10
36	Секундомер	штук	1 на тренера
37	Скакалки	штук	15 на группу
38	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	1 на тренера
39	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
40	Щит регби для захватов	штук	20
41	Набор тэг-регби (пояс с флажками)	штук	15

Таблица 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До двух лет	Свыше двух лет		
				Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
1	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации(лет)
1	Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных покрытий	пар	на занимающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Кроссовки легко-атлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Шорты регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Кадровой условия реализации Программы:

- ✓ Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Деятельность работника	Должность работника
Административная (руководящие работники)	Директор
	Заместитель директора
	Старший инструктор-методист
	Инструктор-методист
Педагогическая	Тренер-преподаватель по регби
Иные специалисты	-

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

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации - 1 раз в 3 года.

VII. Перечень источников, рекомендуемых при реализации Программы

7.1. Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026).
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 937 от 01.12.2021г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 66816 от 11.01.2022 г.).
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67266).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67260).
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 №108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058).
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 №636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
17. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615).
18. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный №54519).
19. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203).
20. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).
21. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для

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

7.2. Перечень рекомендуемой литературы:

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

7.3. Перечень электронных ресурсов сети Интернет

1. Официальный сайт Международного союза Регби - <https://www.world.rugby/>
2. Официальный сайт Европейского союза Регби - <https://www.rugbyeurope.eu/>
3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - <https://rugby.ru/>
4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России -

<https://academyrugby.ru/>

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

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Примерные тестовые задания по теме: "Регби"

- | | |
|---|--|
| 1. Каким мячом играют в регби? | б. Стычка |
| а. Круглым | в. Столкновение |
| б. Овальным | г. Схватка |
| в. Многогранным | |
| г. Тримя круглыми мячиками нанизанными на веревку | |
| 2. Сколько игроков выставляет каждая команда на поле в классическом регби? | 5. Сколько очков по современным правилам начисляется за результативное действие «попытка»? |
| а. 7 | а. 1 |
| б. 11 | б. 3 |
| в. 13 | в. 5 |
| г. 15 | г. 7 |
| 3. Кто считается легендарным изобретателем игры в регби? | 6. Как называется удар по воротам с отскока, приносящий 3 очка? |
| а. Уинстон Леонард Спенсер-Черчилль | а. Дроп-гол |
| б. Уильям Уэбб Эллис | б. Джамп-гол |
| в. Чарльз Лютвидж Доджсон | в. Кик-гол |
| г. Чарльз Роберт Дарвин | г. Бум-гол |
| 4. Как называется назначаемое арбитром после нарушений стандартное противоборство форвардов обеих команд? | 7. Игра регби получила свое название в честь города Регби. А где именно в Регби появилось регби? |
| а. Сражение | а. в школе |
| | б. в монастыре |
| | в. в больнице |

г. в тюрьме

8. У каждой позиции в регби есть свое название. Как называют игрока с номером 8?

а. центрфорвард

б. хэдфорвард

в. бэкфорвард

г. просто восьмой или номер восемь

9. Сколько минут продолжается стандартный матч по классическому регби?

а. 14

б. 70.

в. 80.

г. 90.

10. Какое прозвище носит 15-й номер, он же фуллбек?

а. Новая надежда

б. последняя надежда

в. главная надежда

г. центральная надежда

11. Игроки в команде на поле делятся на форвардов и бэков. А по сколько в команде тех и других?

а. 6 форвардов и 9 бэков

б. 7 форвардов и 8 бэков

в. 8 форвардов и 7 бэков

г. 9 форвардов и 6 бэков

12. Сколько команд играют в Лиге Ставок – Чемпионате России 2020/21?

а. 6

б. 8

в. 10

г. 12

13. Как называется построение команд перед вбрасыванием мяча из аута?

а. коридор

б. туннель

в. переход

г. анфилада

14. Сколько человек входит в минимальный состав бригады арбитров, обслуживающих матч по классическому регби?

а. 2

б. 3

в. 4

г. 5

15. Как называют двух игроков, занимающих крайние позиции на поле в стандартной расстановке трехчетвертных и носящих номера 11 и 14 в стартовом составе?

а. роллинги

- б. битлы
- в. флойды
- г. вингеры

16. Как боковые арбитры сигнализируют о том, что команда забила штрафной или реализацию?

- а. поднимая флажок перед собой на уровне груди
- б. поднимая флажок в сторону на ширине плеч
- в. поднимая флажок над головой
- г. просто свистком и ничем больше

17. Как называют ситуацию, когда владеющий мячом игрок удерживается одним или несколькими соперниками, при этом находясь в контакте с товарищем по команде?

- а. мол
- б. пирс
- в. причал
- г. волнорез

18. Как называют игроков второй линии схватки?

- а. ключи
- б. замки
- в. петли
- г. косяки