

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 1» города Калуги

Принята
на тренерском совете
от 31.08.2021 г., протокол № 03

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 1 г. Калуги
М.В. Корнеев
01.09.2021 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
РЕГБИ**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2014 года № 1106 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби».

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки - 3 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы: Климова В.Е.,
заместитель директора по спортивной работе

г. Калуга, 2021 г.

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса.	3
1.2. Отличительные особенности регби.	4
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби.	6
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.	7
2.4. Режимы тренировочной работы.	8
2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	10
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	11
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта регби.	15
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	15
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	17
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	18
2.11.Структура годичного цикла. Планирование и учет тренировочного процесса.	19
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	31
3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов в регби.	33
3.3.Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.	34
3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	42
3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на период подготовки.	46
Восстановительные мероприятия.	
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	56
3.7. Восстановительные мероприятия.	58
3.8.Планы антидопинговых мероприятий.	60
3.7. Планы инструкторской и судейской практики.	66
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	67
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.	67
4.2. Требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	69
4.3. Виды контроля спортивной подготовки.	70
4.4. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.	70
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	86

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта *«регби»* для *МБУ «Спортивная школа № 1» г. Калуги* (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта *«регби»* (утвержден приказом Министерства спорта России от 30 декабря 2014 г. № 1106), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

1.1. Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса.

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачетные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачетную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачетной зоне соперника, чем пасующий. «...регби – игра хулиганов, но играют в нее джентльмены»

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости;
- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;
- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают так же и другие преимущества:

- командные навыки;

- социальное взаимодействие;
- коммуникативные навыки;
- дисциплина, ответственность.

Регби является одним из популярных игровых видов спорта во всем мире, который требует силы, выносливости и физической подготовки. Но, несмотря на это, в регби могут заниматься дети с разными способностями и физическими данными. Регби – это, безусловно, контактный вид спорта, но дети постепенно знакомятся со всеми приемами регби. Занятия регби развивают ловкость, выносливость, силу, некоторые позиции требуют наличия специальных навыков, таких как, удар ногой по мячу, точный вброс мяча, выпрыгивания и другие.

1.2. Отличительные особенности регби.

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости;
- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;
- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают так же и другие преимущества:

- командные навыки;
- социальное взаимодействие;
- коммуникативные навыки;
- дисциплина, ответственность.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки по регби устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства;

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в нашей стране.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп спортсменов, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта регби.

Целью спортивной подготовки регбиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей регбиста и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки регбиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности регбиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена, как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки, как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) (минимальное кол-во)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечение всестороннего гармоничного развития спортсменов, овладение техникой и тактикой регби должно соответствовать соотношениям объемам тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по регби:

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-48	25-30	20-25	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	20-30	30-35	40-48	35-45	35-45
Техническая подготовка (%)	20-25	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	4-8	8-10	10-15	15-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	7-9	9-10	10-12	10-15

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1-3	1-3	2-3	2-3	2-3
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-3
Основные	-	1-2	1-3	1-2	1-2
Всего игр	8-12	12-15	15-20	20-24	20-24

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта регби;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта регби;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочных занятий + 6 недель индивидуальной подготовки (на этапах начальной подготовки, тренировочном – домашние задания; на этапах совершенствования спортивного мастерства, – индивидуальные планы подготовки).

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки не более 2 часов;
- в тренировочных группах не более 3 часов;
- группах совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)	Общее количество тренировок в год (максимальный объём)	Норматив оплаты труда за одного спортсмена	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец тренировочного года)
Этап начальной подготовки								
I	9	20	6	3	312	156	3 %	Выполнение приёмных нормативов(ОФП и СФП) и контрольных нормативов на конец трен. года
II	10	20	9	4-5	468	260	4 %	
III	11	20	9	4-5	468	260	4 %	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
I	11	18	10	5	520	260	6 %	Выполнение приёмных нормативов (ОФП, СФП), и контрольных нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП). 3 юн .р. Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП).,2 юн. р. Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП).,к концу года, I юн.р., III сп.р. Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП),к концу года, II – I сп.р.
II	12	18	10	5	520	260	6 %	
III	13	18	14	6	728	312	10 %	
IV	14	18	14		728	312	10 %	
V	15	18	14		728	312	10 %	
Этап совершенствования спортивного мастерства								
I	15	5	24	8	1248	416	17 %	Выполнение приёмных нормативов(ОФП и СФП),I сп.р. Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП). КМС.
Свыше года	16	5	24		1248	416	23%	
Этап высшего спортивного мастерства								
Весь период	16	1	28	15	1456	780	60%	Выполнение приёмных нормативов(ОФП и СФП) КМС, МС.

Примечание:

Начало тренировочного года в спортивной школе ежегодно 1 сентября. При зачислении на этапы подготовки спортсменам необходимо достичь установленного возраста в календарный год.

В отдельных случаях по решению тренерского совета спортсмены, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии:

- *спортсмены имеют предшествующий разряд;*
- *физические данные этих спортсменов, позволяют достичь требуемого уровня спортивной подготовки на последующем этапе;*
- *спортсменами выполнены контрольные нормативы предыдущего этапа.*

Годовой объём тренировочной работы, предусмотренный в программе спортивной подготовки по регби и нормативно-правовых актах, регламентирующих деятельность СШ начиная с тренировочного этапа подготовки первого года, может быть сокращён на 25%.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям регби.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
Возраст	9	11	15	16

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими

и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнения.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, авторы которых исходят из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки,

влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

1. тренировочные и соревновательные, специфические и не специфические.
2. по величине: на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
3. по направленности:
 - способствующие совершенствованию отдельных физических качеств; или их компонентов (например, алактатных или лактатных аэробных возможностей, анаэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру соревновательных движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
 - по координационной сложности – на выполнение в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
 - по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность. Другим внешним показателем нагрузки является интенсивность. К таким показателям относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе развития силовых качеств и т.п.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. Реакциями организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном тренировочном эффекте нагрузки, проявляющему в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу по ее окончании могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Предметная (большая) нагрузка вызывает у них различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В начале подготовительного периода реакция выражена в большей мере, в конце подготовительного и в соревновательном – меньшая.

Прирост специальной тренированности приводит к значительной экономизации функций при выполнении стандартной работы.

Большие нагрузки, наоборот, связаны с более выраженными реакциями по мере роста тренированности спортсмена.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть условно разделены на:

- развивающие,
- поддерживающие (стабилизирующие);
- восстановительные.

Однако четких границ между этими показателями не существует, т.к. направленность воздействия на организм во многом зависит от уровня подготовленности и состояния спортсмена.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам следует отнести средние нагрузки, воздействующие на организм на 50-60% по отношению к большим, и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 час.

К восстановительным нагрузкам следует отнести малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления не более 6 час.

В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет			
Количество часов в неделю	6	9	10	14	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	8	15
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	416	780

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта регби, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта регби.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь.

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	штук	20
2.	Барьеры (высота 32 см)	штук	20
3.	Ворота для регби (H-образные)	штук	2
4.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
5.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
6.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
7.	Лестница тренировочная	штук	2
8.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
9.	Мешок регби для захватов (35 x 140 см)	штук	5
10.	Мешок регби для захватов (45 x 180 см)	штук	5
11.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
12.	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
13.	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
14.	Мяч для регби (размер 3)	штук	20
15.	Мяч для регби (размер 4)	штук	20
16.	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
17.	Мяч набивной (2 кг)	штук	10
18.	Мяч набивной (5 кг)	штук	10
19.	Насос для мячей	штук	5
20.	Подставка для мяча	штук	3
21.	Фишки разметочные	штук	100
22.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
23.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
24.	Щит регби для захватов (60 x 35 см)	штук	10
25.	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

Спортивная экипировка.

п/п	N	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1		Манишка футбольная	штук	18
2		Шлем защитный регбийный	штук	25

Экипировка игроков.

Одежда регбиста состоит из футболки или рубашки с длинными рукавами, трусов, гетр и бутс.

Рубашка из трикотажа, желательно более плотной вязки или из плотной ткани (например, водоотталкивающая). Иногда на плечах и локтях делаются уплотнения в виде второго слоя материала с небольшой прокладкой ваты. Однако нужно заметить, что такие уплотнения делают рубашку тяжелой и в ней играть жарко. Можно играть в обычной футболке. В командах более высокого класса, где игроки владеют более высокой техникой, и падений бывает меньше, а поэтому нет необходимости утяжелять рубашку.

Регбийные трусы — это короткие брючки, у которых пояс крепится на прочном шнурке. Можно играть и в обычных трусах, но обязательно должен быть шнурок взамен резинки.

Гетры и бутсы такие же, как и футбольные.

Некоторые игроки имеют привычку надевать наколенники, что связано с рядом причин (индивидуальная привычка, недавняя травма, предрасположение к вывихам и пр.).

Игровую форму регбистов рекомендуется подбирать ярких цветов. Не следует забывать, что каждое спортивное соревнование — это эстетическое зрелище, красочность и эмоциональность которого в значительной степени зависит от того, насколько нарядна и гармонична по расцветке одежда игроков.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

№	Наименование мягкого инвентаря	Кол-во учащихся (чел.)	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
			Расчетная ед.шт.			
1.	Майка для регби	1	2	2	3	4
2.	Шорты	1	2	2	3	4
3.	Трусы спортивные	1	2	2	2	2
4.	Бутсы	1	0	2	2	2
5.	Гетры	1	0	2	2	2
6.	Костюм спортивный	1	1	1	1	2
7.	Костюм ветрозащитный	1	0	1	1	2
8.	Защита регбийная	1	1	1	1	1
9.	Шлем защитный	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
			Мин.	Мин.
Этап начальной подготовки	1 год	Нормативы по ОФП и СФП	9	20
	2 год	Нормативы по ОФП и СФП	10	20
	3 год	Нормативы по ОФП и СФП	11	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	Нормативы по ОФП, СФП и техническому мастерству.	11	18
	2 год	Нормативы по ОФП, СФП и техническому мастерству и 3 юношеский разряд	12	18
	3 год	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству и 2 юношеский разряд	13	18
	4 год	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству и 1 юношеский, III спортивный разряд	14	18
	5 год	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству и II-I спортивный разряд	15	18
Этап совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству и I спортивный разряд, КМС	15	5
Этап совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству и КМС, МС	16	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.11. Структура годичного цикла. Планирование и учет тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в СШ планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование тренировочных занятий и распределения материала в группах проводится на основании годового календарно-тематического плана и годового плана-графика распределения часов спортивной подготовки, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Календарно-тематическим планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и тренерской практики, участие в соревнованиях и тренировочных сборах.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физической культуры и регби в России, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности регбистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Занимающиеся приобретают тренерские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым план - календарем.

Годичный цикл спортивной подготовки.

Годичный цикл спортивной подготовки делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Соревновательный период - это период проведения календарных игр. Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле.

Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику

тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем – задачи каждого периода и этапа тренировки.

Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок.

Планирование спортивной подготовки в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года этапа начальной подготовки (НП), где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки регбиста и основами технических элементов регби.

В связи с этим 1 год обучения этапа НП можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки регбиста (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивно-оздоровительный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы этапа начальной подготовки и 1-й, 2-й годы тренировочного этапа) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный.

- Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.
- Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 6–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям.
- Переходно-восстановительный период продолжается 1–2 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата).

В практике спортивно- тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный

период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки спортсмена может меняться в зависимости от календаря основных соревнований

I. Подготовительный период спортивной подготовки.

Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики регби.

Подготовительный период делится на два этапа: общей и специальной подготовки.

I этап - общеподготовительный период подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач по общей подготовке является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных движений. Это могут быть упражнения, которые применяются в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в регби. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием основ техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда спортсмены в

состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

II этап - специально-подготовительный период подготовки.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, атакже морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются задачи различных сторон спортивной подготовки.

Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на

подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

II. Соревновательный период подготовки.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периодесостоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапахуровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств регбиста. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 1–2 соревнования более мелкого масштаба.

Длительность соревновательного периода тренировки 6–8 месяцев. В этот период используют учебные, товарищеские и тренировочные игры.

I этап - предварительный этап соревновательного периода подготовки.

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях;

совершенствование избранной тактики и техники.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности регбистов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по регби 3-4 раза в неделю, а затем перейти на 4-6-ти разовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

II этап - непосредственный этап соревновательного периода подготовки.

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях игры для решения спортивной задачи; закрепление командной техники и тактики; морально-волевая подготовка спортсменов (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных игр.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения тактических комбинаций нападения и защиты. Поэтому на этом этапе возможны тренировочные и даже товарищеские игры.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

В турнирных соревнованиях регбист проводит несколько игр. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех-шести дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность каждого регбиста. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем, и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность тренировочных игр может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в командно-игровых упражнениях, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени тренировки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Тренировочный сбор по подготовке к соревнованиям.

Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различным соревнованиям. Цель проведения тренировочных сборов – завершить подготовку спортсменов к соревнованиям.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно до 24 дней. Количество участников сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов определяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Методическую документацию сбора (общий план работы, календарно-тематический план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов. Выполнение планов тренировочной и воспитательной работы организует и контролирует старший тренер (инструктор-методист).

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки спортсменом тренер составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач тренировочного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор.

Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	Участники соревнований		
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

III. Переходно-восстановительный период.

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый после соревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

В переходном периоде решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных регбистов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период может совпадать с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и *в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.*

Переходный период является особой составной частью годичного цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода регбисты постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходно-восстановительного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках регбистов в другие периоды подготовки (здесь находят место походы, плавание, теннис, водные лыжи, другие спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные пожелания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует уровню этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Новичкам-регбистам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Спортсменам дают небольшие интересные задания (например, в эстафетах, в парах и т.д.). Причем эти

задания имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование.

Задачей второго года занятий этапа начальной подготовки, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым спортсменом ставится усиленная спортивная задача: одержать определенное количество побед в играх. Спортсмены проводят контрольные игры со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры еще не проводят целенаправленной подготовки спортсменов, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности занимающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности. Перед спортсменами ставится задача выполнить контрольно-переводные нормативы.

Средства и методы работы тренера направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего второго года обучения фактически не меняются. На тренировочном этапе первого года построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются игры по полной формуле.

Во второй год занятий тренировочного этапа соревнования приобретают большее значение. Некоторые юноши выполняют часть нормы III юношеского разряда. Некоторым из них уже планируется выполнение II юношеского разряда. Главной задачей второго года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно.

Изученные в первый и второй годы занятий технические приемы и тактические действия объединяются в игровые комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее приемы нападения и защиты в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь тренировочный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях. Важно, чтобы занимающиеся поверили возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать. Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям.

В качестве средств подготовки тренер продолжает широко использовать общеразвивающие и специальные упражнения, обеспечивающие соответствующее возрасту развитие всех физических качеств, необходимых в соревнованиях.

Необходимо учитывать, что к концу третьего года занятий тренировочного этапа

завершается обучение основам техники и тактики регби, а, начиная с четвертого-пятого года подготовки, периодизация тренировочных занятий выражена более четко.

Тренировочный сбор в спортивном лагере /в период каникул.

На тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка регбиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, спортсмены должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП. Но в этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить и отработку технических элементов и тактических действий по регби.

В летние каникулы: спортивные игры /баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др./ гимнастика, легкая атлетика, плавание и др. В летние каникулы также не исключаются тренировки по регби.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе и регби, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество спортсменов в зале, на площадке;

отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- к тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям регби;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на поле, во время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;
- занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;
- о каждом несчастном случае со спортсеном пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- в процессе занятий тренер и занимающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

На занятиях по регби запрещается:

- начинать тренировочные занятия без тренера;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать

только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь и отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов в регби.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

3.3. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.

Спортивная тренировка юных регбистов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по регби:

На этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранного, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

На тренировочном этапе: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

На этапах совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить регбистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсмена и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Физическая подготовка (для всех этапов).

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

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

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой технико-тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

Задачи физической подготовки меняются и зависят от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП. для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Средства методы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Этап начальной подготовки.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

В целях развития *ловкости* применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с

разворотом на 90°. 180°. в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом. бег по меткам и т.п.)

Основными средствами для воспитания *гибкости* являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции. быстрой отдельных движений. способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивной специализации (тренировочный)

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

Для воспитания *быстроты* применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).

Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20-метровая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м - 70-90 с.

4. Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторениям (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

Воспитание *скоростно-силовых* качеств, проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; различные сочетания рывков и прыжков).

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной.; ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1.5-2 мин.

Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин. в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику).

Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Сила в значительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен, рассматривать ее как базу и как основу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом силы регбистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что регбисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80 % от предельно возможного. Причем количество повторений одной

серии не должно превышать 10-12, а количество серий – не более 3-4. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Уровень физического развития и функциональных возможностей, освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями спортсменов и предусмотренной программой. Динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности игровой соревновательной деятельности. Результаты выступлений во Всероссийских соревнованиях. Выполнение нормативных требований.

Технико-тактическая подготовка (для всех этапов).

Техническая подготовка.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются:

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

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от

целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

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

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

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

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические

способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактик
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики регби.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест PWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена max. аэробная производительность организма спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как

выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на период подготовки.

Этап начальной подготовки.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах. У детей 9-11 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. На этапе начальной подготовки физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Особенно полезным применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции; скорости отдельных движений; способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

Этап тренировочный (спортивной специализации).

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности).

Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств, весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20-стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с., а в беге на 30-40 м - 70-90с.

4. Характер пауз отдыха легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

Воспитание скоростно-силовых качеств, проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; различные сочетания рывков и прыжков).

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20- 30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым на второе повторение до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части сжатого долга (не менее 15-20 мин. в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику).
7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Сила часто в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен, рассматривать ее лишь как базу для воспитания совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом силы регбистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что регбисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80 %, от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий - не более 3-4 раз. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Особое внимание обращается на:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки с увеличением объема последней для обеспечения высокой степени всестороннего развития физических способностей (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости разного типа и т.д.), усовершенствование технико-тактических приёмов игры, выполнение технических приёмов с учётом индивидуальных способностей и места занимаемого в составе команды;

- систематически участвуя в соревнованиях по регби, спортсмены приобретают игровой опыт, выполняют классификационные требования для получения не ниже первого спортивного разряда по регби;
- повышение значимости теоретических занятий, совершенствование инструкторских и судейских навыков;
- коррекцию отдельных особенностей телосложения, если в этом возникает необходимость.

Этап высшего спортивного мастерства.

На занятиях значительно возрастает объём и интенсивность тренировочных нагрузок; повышается уровень индивидуальной, общей и специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства.

Готовя себя к участию в соревнованиях, молодые регбисты сохраняют достигнутый высокий уровень спортивной формы в течение всего соревновательного периода, выполняют классификационные требования к присвоению спортивных разрядов и спортивных званий по регби.

Регбисты повышают свои теоретические знания, особенно в вопросах методики спортивной тренировки, досконально изучают правила игры в регби, совершенствуют инструкторские и судейские навыки, а также соблюдают спортивный режим, следят за состоянием своего здоровья, стремятся соответствовать модельным характеристикам для своего амплуа в команде.

Таким образом, на основании программного материала, тренеры разрабатывают для каждой группы тренировочные планы, в которых указываются основные упражнения, применяемые на занятии.

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
<i>Индивидуальная техника</i>	
Перемещение	Гладкий бег, рывки, ускорение. Прыжки, выпрыгивания, приставной шаг. Кувырки, перекаты. Ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр.
Техника игры руками	Держание мяча: - в двух руках; - в одной руке.
	Передача мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения); - своевременность и точность передачи (начальные знания).
	Приём мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при приеме; - ловля «верхнего» мяча.
	Подбор мяча: - лежащего на земле; - катящегося по земле.
	Прием ухода от защитника - «ручка» (до 10 лет - общее ознакомление). Контроль положения мяча.
Техника игры ногами	Удар по мячу с рук (до 10 лет - общее ознакомление): - держание мяча; - исходное положение бьющего перед ударом; - движение ноги, положение стопы в момент удара.
Захваты, вход в контакт	Положение тела, рук, ног, головы и движение игроков при выполнении: - бокового захвата; - заднего захвата; - входа в контакт (защитника, нападающего с мячом). Правила безопасности при выполнении приемов!
Отвлекающие действия	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для замаха, ложный пас и пр.
<i>Групповая и командная техника (до 10 лет - общее ознакомление)</i>	
<i>Свободная игра</i>	
Рак	- положение звеньев тела игроков; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- положение звеньев тела игроков; - присоединение и прикрытие мяча.
<i>Стандартные положения</i>	
Начальный удар	- расстановка игроков (в соответствии с упрощенными правилами); - начало движения (общее ознакомление).
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	- расстановка 3х3 без давления! Начало изучения - с 9 лет!
Коридор	Ознакомление, подготовительные упражнения.

Элементы техники регби, изучаемые на тренировочном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание). Совершенствование техники бега по прямой. Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. Умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую. Скачки, кувырки, перебаты, падения-подъемы.
Техника игры руками	Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча в схватку. Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу). Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли. Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)
Техника игры ногами	Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле). Ознакомление с ударом с дроп-гол, дальнейшее совершенствование.
Захваты, вход в контакт	Совершенствование бокового и заднего захватов. Ознакомление и дальнейшее совершенствование переднего высокого сковывающего и переднего нижнего захватов. Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.
Отвлекающие действия	Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.
Групповая и командная техника	
Свободная игра	
Рак	- падение с мячом, освобождение от мяча после падения; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- сохранение мяча стоя на ногах при замедлении движения вперед; - присоединение поддержки и прикрытие мяча; - давление.
Стандартные положения	
Начальный удар	Положение игроков атаки и защиты. Набегание атакующих. Поддержка ловащего.
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию - с 10 лет, построение (2+1 - с 12 лет), (3+2+1 - с 13 лет), полная схватка 8 чел. - с 14 лет). Ввод мяча в схватку. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.
Коридор	Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий). Полный коридор с 14 лет. Вброс мяча в коридор. Прыжок за мячом, прикрытие ловащего. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.

Элементы тактики регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

№	Разделы тактики	Элементы тактики	
1.	<i>Розыгрыш стандартных ситуаций</i>		
1.1.	<p>«Назначаемая схватка»</p> <p>постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.2.	<p>«Коридор»</p> <p>постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	<p>«Начальный удар»</p> <p>постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; • при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча на 10-ти метровой линии; • при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
1.4.	<p>«Штрафной»</p> <p>постепенное изучение и отработка с 1 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.	<i>Свободная игра</i>		
2.1.	<p>«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле постепенное изучение и отработка с 1 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.2.	<p>«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках, постепенное изучение и отработка со 2 года обучения.</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.

		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.3.	«Контратака» Постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	<p>взаимодействия игроков при быстром переходе от защиты к атаке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча у соперника; • при завладении упавшим у соперника на землю мячом; <ul style="list-style-type: none"> • при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	<p>взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча соперником; • при завладении упавшим на землю мячом соперником; • при неудачных вариантах игры ногой т.е. отдаче мяча сопернику.

Элементы тактики регби, изучаемые на тренировочном этапе

№	Разделы тактики	Элементы тактики	
1.	Розыгрыш стандартных ситуаций		
1.1.	«Назначаемая схватка» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: <ol style="list-style-type: none"> 1. в центре поля; 2. недалеко от правой боковой линии; 3. недалеко от левой боковой линии.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: <ol style="list-style-type: none"> 1. в центре поля; 2. недалеко от правой боковой линии; 3. недалеко от левой боковой линии.
1.2.	«Коридор» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	«Начальный удар» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; • при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; • при навешивании мяча в 22-х метровую зону.
		защита	взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча на 10-ти метровой линии; • при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; • при приеме мяча в 22-х метровой зоне.
1.4.	«Удар с 22-х м.» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча в зону между 22-х метровой и центральной линиями; • при навешивании мяча в зону за центральной линией.
		защита	взаимодействия игроков защиты при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча в зоне между 22-х метровой и центральной линиями; • при приеме мяча в зоне за центральной линией.

1.5.	«Штрафной» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации);
			• на половине поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут розыгрыш комбинации); • •на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут). • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	• взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.6.	«Свободный» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	взаимодействия игроков защиты при реализации свободного соперником, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника • на половине поля противника • на своей половине поля • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.	<i>Свободная игра</i>		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле, изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.2.	«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках, изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.

		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки(мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.3.	«Контратака» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков при быстром переходе от защиты к атаке: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча у соперника; • при завладении упавшим у соперника на землю мячом; • при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча соперником; • при завладении упавшим на землю мячом соперником; • при неудачных вариантах игры ногой т.е. отдаче мяча сопернику.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: **общую и к конкретному соревнованию.**

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

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

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

Психологическая подготовка **к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый регбист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность;
- наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение;
- увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова;
- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления регбиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон

должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбиста.

3.7. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не прилагать скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стрейчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя следующие разделы: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
----------	------------------------	------------------

1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. <p>Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, ампли-пульсотерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитом терапия, ингаляции.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Витаминные комплексы.</p>	<p>В течение всего периода</p>
4.	<p>Фито-препараты.</p>	<p>реализации спортивной под-готовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортив-ных мероприятий</p>

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

2. План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение ежегодно до 1 декабря.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**.

Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать

образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего тренировочного периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить план и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой в младшей группе на соревнованиях.

Для получения звания юного судьи по спорту спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы может получить звание «Юный судья по спорту». Присвоение званий производится приказом по Учреждению.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься регби. Для этого предлагаются нормативные требования по ОФП и СФП.

Контроль подготовленности регбистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту спортсмены в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки регбистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки регбистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние спортсмена;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение приёмных нормативов(ОФП и СФП) и контрольных нормативов на конец трен. года
2 год	Выполнение контрольных нормативов(ОФП и СФП) на конец трен. года
3 год	Выполнение контрольных нормативов(ОФП и СФП) на конец трен. года
Тренировочный этап	
1 год	Выполнение приёмных нормативов (ОФП, СФП), и контрольных нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП).
2 год	Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП), 3 юн .р.
3 год	Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП), 2 юн. р.
4 год	Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП), 1 юн.р., III сп.р.
5 год	Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП), II – I сп.р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1 год	Выполнение приёмных нормативов (ОФП и СФП), и контрольных нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП), I сп.р., КМС.
Свыше года	Выполнение нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП). КМС.
Этап высшего спортивного мастерства	
До года	Выполнение приёмных нормативов (ОФП и СФП) и контрольных нормативов на конец трен. года (ОФП, СФП, ТТП). МС.

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
Общая и специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
Спортивно-техническая подготовка			+	+	+	+
Тактическая подготовка	-	-	+	+	+	+

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:

Тестирование проводится два раза в год: в начале года (сентябрь-октябрь), в конце года (июнь-август). Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- *на этапе начальной подготовки* - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

- *на тренировочном этапе* - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки.

- *на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки при выполнении спортивного разряда.

Для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке оцениваются по

пятибалльной системе, где 5 - наивысший балл, 1 - низший. Техническая программа оценивается по системе «зачет/не зачет».

Для прохождения на следующий этап спортсмену необходимо выполнить техническую программу на **100%** и ОФП, СФП от **60 - 100%**.

- для этапа начальной подготовки: от 18 до 30 баллов (60-100%) из 6 тестов;
- для групп тренировочного этапа: от 24 до 40 баллов (60-100%) из 8 тестов и выполнение требований по технической подготовке;
- для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 24 до 40 баллов (60-100%) баллов из 8 тестов и выполнение требований по технической подготовке.

В итоговом протоколе учитываются лучшие результаты спортсмена в каждом упражнении. Отдельные юные регбисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением тренерского совета в порядке исключения переводятся на следующий этап.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В
ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТЭ, ССМ, ВСМ ПО ВИДУ СПОРТА
РЕГБИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК.

№	Контрольный норматив	Этапы подготовки						
		ТЭ					ССМ	ВСМ
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1.	Вбрасывание мяча (м)	6	8-10	12	15	18	20	20
2.	Удар на дальность с рук (м)	10	12	15	20	25	30	35
3.	Передача мяча на месте (кол-во попаданий)	4	5	6	6	7	8	10
4.	Передача мяча в движении (кол-во попаданий)	4	5	6	6	7	8	10
5.	Ловля мяча после удара ногой (кол-во пойманных мячей)	3	4	5	5	6	8	8
6.	Удар ногой по мячу на точность (кол-во попаданий)	с 10 м 3	с 12 м 4	с 15 м 5	с 20 м 6	с 25 м 7	с 30 м 8	с 35 м 8

НОРМАТИВЫ
контрольных тестов для оценки общей физической и специальной
физической подготовки по программе спортивной подготовки по виду
спорта регби.

ЮНОШИ

№	Контрольный норматив	баллы	Этапы подготовки								ССМ	ВСМ
			НП		ТЭ							
			До года	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,7	5,6	5,2	5,1	5,0	4,9	4,9	4,7	4,4	
		4	5,8	5,7	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,8	4,5	
		3	5,9	5,8	5,4	5,3	5,2	5,1	5,1	4,9	4,6	
		2	6,0	5,9	5,5	5,4	5,3	5,2	5,2	5,0	4,7	
		1	6,1	6,0	5,6	5,5	5,4	5,3	5,3	5,1	4,8	
2.	Бег на 30 м с хода (сек.)	5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,3	3,9	
		4	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,4	4,0	
		3	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,1	
		2	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,6	4,2	
		1	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,7	4,3	
3.	Подъем туловища из положения лежа	5	20	21	-	-	-	-	-	-	-	
		4	19	20	-	-	-	-	-	-	-	
		3	18	19	-	-	-	-	-	-	-	
		2	17	18	-	-	-	-	-	-	-	
		1	16	17	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Подтягивание на перекладине	5	-	-	5	6	7	8	9	12	14	
		4	-	-	4	5	6	7	8	11	13	
		3	-	-	3	4	5	6	7	10	12	
		2	-	-	2	3	4	5	6	9	11	
		1	-	-	1	2	3	4	5	8	10	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	16	17	18	19	20	-	-	
		4	-	-	15	16	17	18	19	-	-	
		3	-	-	14	15	16	17	18	-	-	
		2	-	-	13	14	15	16	17	-	-	
		1	-	-	12	13	14	15	16	-	-	
6.	Жим штанги лежа (кг)	5	-	-	-	-	-	-	-	70	100	
		4	-	-	-	-	-	-	-	65	95	
		3	-	-	-	-	-	-	-	60	90	
		2	-	-	-	-	-	-	-	55	85	
		1	-	-	-	-	-	-	-	50	80	
7.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	5	9,3	9,2	-	-	-	-	-	-	-	
		4	9,4	9,3	-	-	-	-	-	-	-	
		3	9,5	9,4	-	-	-	-	-	-	-	
		2	9,4	9,3	-	-	-	-	-	-	-	
		1	9,3	9,2	-	-	-	-	-	-	-	
8.	Бег 1000 м (мин.)	5	-	-	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	-	-	
		4	-	-	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	-	-	
		3	-	-	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	-	-	

		2	-	-	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	-	-
		1	-	-	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	-	-
9.	Бег на 1500 м (мин.)	5	-	-	-	-	-	-	-	6,1	-
		4	-	-	-	-	-	-	-	6,2	-
		3	-	-	-	-	-	-	-	6,3	-
		2	-	-	-	-	-	-	-	6,4	-
		1	-	-	-	-	-	-	-	6,5	-
10.	Бег на 3000 м (мин.)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	12,4
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	12,5
		3	-	-	-	-	-	-	-	-	12,6
		2	-	-	-	-	-	-	-	-	12,7
		1	-	-	-	-	-	-	-	-	12,8
11.	Прыжок в длину с места (см.)	5	140	150	175	185	195	205	215	220	240
		4	135	145	170	180	190	200	210	215	235
		3	130	140	165	175	185	195	205	210	230
		2	125	135	160	170	180	190	200	205	225
		1	120	130	155	165	175	185	195	200	220
12.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	5	15	18	20	23	26	29	32	35	40
		4	14	17	19	22	25	28	31	34	39
		3	13	16	18	21	24	27	30	33	38
		2	12	15	17	20	23	26	29	32	37
		1	11	14	16	19	22	25	28	31	36
13.	Тройной прыжок (м)	5	-	-	4,2	4,6	5,0	5,5	6,0	6,6	7,2
		4	-	-	4,1	4,5	4,9	5,4	5,9	6,5	7,1
		3	-	-	4,0	4,4	4,8	5,3	5,8	6,4	7,0
		2	-	-	3,9	4,3	4,7	5,2	5,7	6,3	6,9
		1	-	-	3,8	4,2	4,6	5,1	5,6	6,2	6,8

ДЕВУШКИ

№	Контрольный норматив	баллы	Этаны подготовки								ССМ	ВСМ
			НП		ТЭ							
			До года	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	6,1	5,9	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,9	
		4	6,2	6,0	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	
		3	6,3	6,1	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,1	
		2	6,4	6,2	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,2	
		1	6,5	6,3	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	5,3	
2.	Бег на 30 м с хода (сек.)	5	5,6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,3	
		4	5,7	5,5	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,4	
		3	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,5	
		2	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,6	
		1	6,0	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	
3.	Подъем туловища из положения лежа	5	20	22	-	-	-	-	-	-	-	
		4	19	21	-	-	-	-	-	-	-	
		3	18	20	-	-	-	-	-	-	-	
		2	17	19	-	-	-	-	-	-	-	
		1	16	18	-	-	-	-	-	-	-	
4.	Подтягивание на перекладине	5	-	-	3	3	4	4	5	6	10	
		4	-	-	2	2	3	3	4	5	9	
		3	-	-	1	1	2	2	3	4	8	
		2	-	-	-	-	1	1	2	3	7	
		1	-	-	-	-	-	-	1	2	6	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	12	13	14	15	16	-	-	
		4	-	-	11	12	13	14	15	-	-	
		3	-	-	10	11	12	13	16	-	-	
		2	-	-	9	10	11	12	15	-	-	
		1	-	-	8	9	10	11	14	-	-	
6.	Жим штанги лежа (кг)	5	-	-	-	-	-	-	-	45	60	
		4	-	-	-	-	-	-	-	40	55	
		3	-	-	-	-	-	-	-	35	50	
		2	-	-	-	-	-	-	-	30	45	
		1	-	-	-	-	-	-	-	25	40	
7.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	5	9,5	9,4	-	-	-	-	-	-	-	
		4	9,6	9,5	-	-	-	-	-	-	-	
		3	9,7	9,6	-	-	-	-	-	-	-	
		2	9,8	9,7	-	-	-	-	-	-	-	
		1	9,9	9,8	-	-	-	-	-	-	-	
8.	Бег 1000 м (мин.)	5	-	-	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	-	-	
		4	-	-	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	-	-	
		3	-	-	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	-	-	
		2	-	-	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	-	-	
		1	-	-	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	-	-	
9.	Бег на 1500 м (мин.)	5	-	-	-	-	-	-	-	7,0	-	
		4	-	-	-	-	-	-	-	7,1	-	
		3	-	-	-	-	-	-	-	7,2	-	
		2	-	-	-	-	-	-	-	7,3	-	
		1	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	

10.	Бег на 3000 м (мин.)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	13,3
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	13,4
		3	-	-	-	-	-	-	-	-	13,5
		2	-	-	-	-	-	-	-	-	13,6
		1	-	-	-	-	-	-	-	-	13,7
11.	Прыжок в длину с места (см.)	5	125	135	150	155	160	165	170	185	210
		4	120	130	145	150	155	160	165	180	205
		3	115	125	140	145	150	155	160	175	200
		2	ПО	120	135	140	145	150	155	170	195
		1	105	115	130	135	130	145	150	165	190
12.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	5	12	14	16	17	18	19	20	20	30
		4	11	13	15	16	17	18	19	19	29
		3	10	12	14	15	16	17	18	18	28
		2	9	11	13	14	15	16	17	17	27
		1	8	10	12	13	14	15	16	16	26
13.	Тройной прыжок (м)	5	-	-	4,0	4,4	4,9	5,3	5,7	6,0	6,5
		4	-	-	3,9	4,3	4,8	5,2	5,6	5,9	6,4
		3	-	-	3,8	4,2	4,7	5,1	5,5	5,8	6,3
		2	-	-	3,7	4,1	4,6	5,0	5,4	5,7	6,2
		1	-	-	3,6	4,0	4,5	4,9	5,3	5,6	6,1

Методические указания по организации и проведению тестирования.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Этап начальной подготовки.

1. Бег 30 м.

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

2. Подъем туловища из положения лежа.

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок, локти касаются пола, стопы прижаты к земле и зафиксированы. Испытуемый выполняет подъем туловища до касания локтями колен, затем возвращается в И. п. Задача для испытуемого- выполнить данное упражнение максимальное количество раз за 2 минуты.

3. Челночный бег 3x10 м.

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

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

Поворот. В данном действии поможет, активно используемый в баскетболе, стопорящий шаг.

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

4. Прыжок в длину с места.

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

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Бег 30 м.

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

2. Подтягивание на перекладине.

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

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

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

4. Бег 1000 м.

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с

помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

5. Прыжок в длину с места.

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

6. Прыжок в высоту со взмахом руками.

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

7. Тройной прыжок с места.

Нужно поочередно чередовать ноги: толчок двумя ногами левая, правая, левая нога, а затем приземление на обе ноги. При первом отталкивании выполняются те же действия, что и при обычных прыжках в длину. Затем нужно выбросить одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе. Следите, чтоб голень направлялась вниз и немного вперед. Вторая нога, которая немного согнута в колене, при этом задерживается сзади. Задача - прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пятке спортсмена. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Бег 30 м.

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

2. Подтягивание на перекладине.

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

3. Жим штанги лежа.

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде. Для игроков 13 лет вес штанги ограничен - 35 кг. Для 14 лет - 40. Для 15 лет - 45. Фиксируется количество жимов, выполненных спортсменом.

4. Бег 1500 м.

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

5. Прыжок в длину с места.

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

- контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

6. Прыжок в высоту со взмахом руками.

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

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Бег 30 м.

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

2. Подтягивание на перекладине.

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

3. Жим штанги лежа.

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

4. Бег 3000 м.

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

5. Прыжок в длину с места.

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

6. Прыжок в высоту со взмахом руками.

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

попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (ТЭ, ССМ, ВСМ)

1. Вбрасывание мяча.

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

2. Удар на дальность с рук.

Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 м. Уверенно выполнять удар должны: защитники и полузащитники.

3. Передача мяча на месте способом «swing» («средняя передача»).

Стоя на расстоянии 5 м от щита, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом «swing» («средняя передача»).

Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от щита, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой.

Испытуемый находится в «зоне» ловли в квадрате 10х10 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 10 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность.

Испытуемый с расстояния, соответствующему, тренировочному этапу обучения, должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по

воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 30 декабря 2014г. №1106)
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. кан. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
7. Кириак Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.
9. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1981.
10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА, 1998 г.
12. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
13. Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Минобрнауки РФ

<https://yandex.ru/>

Русское регби

<http://www.russianrugby.ru/>