

**Краевое государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Академия игровых видов спорта»
Пермского края**

ПРИНЯТА

на заседании Тренерского
совета
Протокол №1 от
«30» января 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГБУ

«СШ «Академия игровых

видов спорта» Пермского края

/ И.В.Белкин /

«30» января 2023 г.

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

Этапы спортивной подготовки: НП, УТЭ, ССМ, ВСМ

разработана на основании приказа от 18 ноября 2022 года №1018
Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Срок реализации программы: бессрочный

Разработчик:
старший инструктор-методист
физкультурно-спортивной
организации КГБУ «СШ
«Академия игровых видов спорта»
Пермского края
Тараканова А.А.

Пермь, 2023

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этап спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
3. Система контроля.....	44
3.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	44
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана ...	60
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	83
6. Перечень информационного обеспечения	89

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» для *КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта» Пермского края* (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке регби с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. №1018 (далее – ФССП).

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

Спортивная подготовка осуществляется среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчины и женщины. Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «регби», содержит характеристику; систему контроля; рабочую программу, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; условий реализации, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

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

Задачи, специфические для каждого этапа подготовки:

На **этапе начальной подготовки (НП)** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе (УТЭ) (этап спортивной специализации)** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы по регби.

На этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Пермского края и России.

Планируемые результаты реализации Программы:

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «регби»;
- формирование двигательных умений и навыков. в том числе в виде спорта «регби»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «регби»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- сохранение здоровья.

Структура системы многолетней подготовки.

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

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки (до года);

- свыше первого года подготовки (свыше года);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки (до трех лет);

- спортивной специализации (свыше трех лет);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничен;

- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничен.

Характеристика вида спорта.

Регби (англ. Rugby football, чаще просто rugby) – 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».

Более распространенным и популярным является вид регби, известный как регбиюнион (в России обычно он называется просто регби или регби-15). Вторая известная его разновидность — регби-лиг (или регби-13). Вариантом

регби-15 является регби-7, с несколько отличающимися правилами. Управление соревнованиями по регби-15 и регби-7 осуществляется Международным союзом регби (IRB). Менее контактные разновидности регби — тач-регби и тэг-регби.

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.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта регби включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
регби	077 001 2811Я
регби – 7	077 002 2611Я
регби – пляжное (регби-снежное)	077 003 2811М

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 сердечно-сосудистой 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;
- самодисциплина, ответственность.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Приложение №1
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

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

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

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

2.2. Объем Программы

Приложение №2
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248	1040-1664

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

- Просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий и т.д.

- Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях).

- Участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах и лагерных компаниях.

- Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

- Инструкторская и судейская практика.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

- Тестирование и контроль.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию физических качеств.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного учебно-тренировочного режима, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение №3
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

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

Объем соревновательной деятельности

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Приложение №4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Приложение №5
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение N 1
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта "регби", утвержденной
приказом Минспорта России
от 22 декабря 2022 г. N 1356

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенс твования спортивно го мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		15		5	5
		1	Общая физическая подготовка	108-144	147-196	198-276	125-187
2	Специальная физическая подготовка	9-12	12-17	42-58	224-337	393-524	332-532
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-29	50-75	75-100	146-233
4	Техническая подготовка	108-144	138-183	198-276	125-187	112-150	94-150
5	Тактическая подготовка	1	3-4	12-17	23-35	60-79	97-156
6	Теоретическая подготовка	3-4	3-4	12-17	23-34	60-79	97-155
7	Психологическая подготовка	1	3-4	12-17	23-34	60-79	97-155

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
9	Инструкторская практика	-	-	5-8	6-10	14-19	11-17
10	Судейская практика	-	-	5-8	6-9	14-18	10-16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	4-6	5-8	13-18	24-42
12	Восстановительные мероприятия	-	-	4-6	4-8	13-18	24-42
Общее количество в год		234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248	1040-1664

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

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

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

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

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)	Общее количество тренировок в год (максимальный объем)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
Этап начальной подготовки							
I	8	15	4,5-6	2-3	234-312	117-156	выполнение контрольных нормативов на конец года
II	9	15	6	3	312	156	выполнение контрольных нормативов на конец года
III	10	15	8	4	416	208	выполнение контрольных нормативов на конец года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
I	11-12	15	10	5	520	260	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП
II	12-13	15	12	6	624	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП
III	13-14	15	14	6	728	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, III-II юношеский разряд
IV	14-15	15	16	6	832	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, I юношеский разряд, III-II спортивный разряд
V	15-18	15	18	6	936	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, II-I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства							
I	16	5	18-24	6	936-1248	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, I спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства							
I	17	5	20-32	7	1040-1664	364	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, КМС

Примечание: в отдельных случаях по решению тренерского совета занимающиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов,

установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в данную группу при условии:

- обучающиеся имеют предшествующий разряд;
- физические данные этих обучающихся, позволяют достичь требуемого уровня спортивной подготовки на последующем этапе;
- обучающимися выполнены контрольные нормативы предыдущего этапа.

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

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав (в зависимости от классификационной группы занимающихся спортсменов

Разницу между астрономическим и академическим часом в количестве 15 минут на каждый астрономический час считается методическим временем, которое состоит из:

- подготовки к учебно-тренировочным занятиям;
- заполнение групповых журналов;
- написание планов работы, другой документации (в т.ч. планов-конспектов занятий, индивидуальных планов подготовки, отчетов и др.);
- работы по набору обучающихся;
- беседы с родителями, посещение обучающихся на дому, проведение родительских собраний;
- проведение туристических походов (дней здоровья) в выходные дни;
- подготовка и участие в работе тренерских советов;
- подготовки к проведению физкультурно-спортивных и других праздников с участием обучающихся;
- проведение культурно-массовых мероприятий (посещение театров, кинотеатров, музеев, выставок и т. д.)
- подготовки к соревнованиям, учебно-тренировочным сборам, оформление необходимой документации.

Методическое время по этапам спортивной подготовки в минутах и астрономических часах в неделю (расчет: количество учебно-тренировочных часов в неделю × 15': 60') вносить в журнал учета работы группы ежемесячно.

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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Приложение N 2
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта "регби", утвержденной
приказом Минспорта России
от 22 декабря 2022 г. N 1356

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

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 допингконтроля 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».

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

			в Пермском крае		
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)	
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе	
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по	

					<p>проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото</p>
	7. Семинар для тренеров	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»,</p> <p>«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае</p>
Этап Т	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</p>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	<p>Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет;</p> <p>Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет</p>	Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

					Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

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 в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение 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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами краевого врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Приложение N 2

к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», утв. приказом Министерства здравоохранения РФ от 01 марта 2016 г. №134н

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы	Примечание
------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--	-------------------

			обследования	
<p>Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)</p>				
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов

				<p>обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
		<p>Врач спортивной медицине</p>	<p>по</p>	<p>Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья</p>

			(согласно <u>раздела II</u> настоящего приложения, графы "учебно-тренировочный этап"). Определение допуска к занятиям	
		Врач спортивной медицины (в случае установления III или IV группы здоровья)	<p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).</p> <p>Электрокардиография (далее - ЭКГ)</p> <p>Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений</p> <p>Определение допуска к занятиям</p>	

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области

физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

<p>Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования</p>	<p>1 раз в 12 месяцев</p>	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функциональные и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма,</p>
---	---------------------------	---	---	--

			<p>(по показаниям)</p> <p>Спирография,</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы.</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям)</p> <p>Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p>	<p>наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови:	По медицинским показаниям проводятся

я спортивного мастерства	ортопед	кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ);	дополнительны е консультации врачей-специалистов, функционально - диагностически е и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными и возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональн ой диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальны ми особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующ их заболеваний и рядом других факторов риска,	
	Хирург			
	Невролог			
	Оториноларинголо г			
	Офтальмолог			
	Кардиолог			
	Гинеколог (по показаниям)			(по
	Уролог (по показаниям)			(по
	Дерматовенеролог (по показаниям)			
	Стоматолог			
Медицинский психолог/психотерапевт				
Врач спортивной медицине	по	Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис		
		Клинический анализ мочи		
		Антропометрия		
		Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы)		
		ЭКГ, ЭхоКГ		
		Холтеровское мониторирование		

			<p>(по показаниям)</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Спирография</p> <p>Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям).</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям)</p> <p>Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической</p>	<p>спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	--	--	--

			<p>работоспособности</p> <p>Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)</p> <p>Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)</p>	
<p>Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства</p>	<p>1 раз в 6 месяцев</p>	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог</p> <p>Уролог</p> <p>Дерматовенеролог</p> <p>Стоматолог</p> <p>Медицинский психолог/психотерапевт</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо)</p> <p>Анализ крови на ВИЧ, вирусные</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфических обследований у врачей-специалистов.</p>

		<p>гепатиты, сифилис</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антропометрия</p> <p>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы)</p> <p>ЭКГ (в покое в 12 отведениях)</p> <p>ЭхоКГ</p> <p>Холтеровское мониторирование (по показаниям)</p> <p>Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям)</p> <p>Спирография</p> <p>Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>КТ/МРТ (по показаниям)</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ,</p>	<p>Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	--	--

			<p>газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью:</p> <p>а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;</p> <p>б) оценки физической работоспособности</p> <p>Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)</p> <p>Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)</p>	
--	--	--	--	--

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся 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 обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-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 обучающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям обучающегося 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 учебно-тренировочных занятий.

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

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

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов учебно-тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных учебно-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 учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели обучающегося, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности обучающегося, 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 обучающегося.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе учебно-тренировочного занятия, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся. 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.

Планы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при учебно-тренировочных занятиях с высокими нагрузками для обучающихся 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 учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, 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 учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Система контроля

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

В группы начальной подготовки детей принимают с 9 лет. 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 учебно-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 занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому возрасту 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 обучающегося, 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 обучающегося;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Контрольные требования по видам спортивной подготовки

Год подготовки	Требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовке на конец тренировочного года
Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, 3-2 юношеский разряд
4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, 1 юношеский разряд, 3-2 спортивный разряд
5 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, 2-1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	
не ограничивается	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, 1 спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	
не ограничивается	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, КМС

Условные обозначения:

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ТП – технико-тактическая подготовка;

СП – соревновательная практика.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»

Приложение №6
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

	(от уровня скамьи)					
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

Приложение №7
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	---	---

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

Приложение №8
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19

2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

Приложение 9
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / мужчины	девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа	кг	не менее	
			89	30

	«нападающий»)			
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для оценки эффективности спортивной подготовки используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения обучающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовки и овладение основами техники и тактики вида спорта регби;

- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;

- выполнение обучающимися соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ;

- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный состав спортивных сборных команд РФ.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ два раза в год: в начале года и в конце года. 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. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке регбистов по годам и этапам подготовки

Перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- *на этапе начальной подготовки* – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.
- *на учебно-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 балл. Техническая программа оценивается по системе **«зачет/не зачет»**.

Для прохождения следующего этапа спортсмену необходимо выполнить техническую программу на 100 % и ОФП, СФП от 60 - 100 %.

- для этапа начальной подготовки: от 27 баллов до 45 баллов (60-100%) или 6 тестов;
- для групп тренировочного этапа: от 24 до 40 баллов (60-100%) из 6 тестов и выполнение требований по технической подготовке;
- для групп совершенствования спортивного мастерства: от 39 до 65 баллов (60-100%) из 8 тестов и выполнение требований по технической подготовке;
- для групп высшего спортивного мастерства: от 42 до 70 баллов (60-100%) из 9 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.

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

1. Показавшие наивысший результат (количество баллов) по общей и специальной физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке.

2. При равных показателях ОФП и СФП – с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в регби, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта «регби»;
- антропометрические данные;
- наличие спортивного разряда;
- члены сборной команды Пермского края, России;
- по рекомендации тренерского совета отделения регби.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тесты по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап НП 1 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,9≤	7,0	7,1	7,1≤	7,2	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6≥	5	4	4≥	3	2
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10≤	7.20	7.30	7.35≤	7.45	7.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+1	0	-1	+3	+2	+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110≥	105	100	105≥	100	95
1.6.	Челночный бег 3x10м (с)	10,3≤	10,4	10,5	10,6≤	10,7	10,8
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой (н/кг)	8≥	7	6	6≥	5	4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10≥	9	8	8≥	7	6
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (с)	10≥	9	8	10≥	9	8

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап НП 2 год			
		Мальчики		Девочки	
		Оценка в баллах		Оценка в баллах	

		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,2≤	6,3	6,4	6,4≤	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10≥	9	8	5≥	4	3
1.3.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10≤	6.20	6.30	6.30≤	6.40	6.50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+2	+1	0	+3	+2	+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130≥	120	110	120≥	110	100
1.6.	Челночный бег 3x10м (с)	9,6≤	9,7	9,8	9,9≤	10,0	10,1
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой (н/кг)	9≥	8	7	7≥	6	5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12≥	11	10	10≥	9	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (с)	12≥	11	10	12≥	11	10

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап НП 3 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,0≤	6,1	6,2	6,2≤	6,3	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14≥	13	12	9≥	8	7
1.3.	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50≤	6.00	6.10	6.10≤	6.20	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+2	+1	+5	+4	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140≥	130	120	130≥	120	110
1.6.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0≤	9,1	9,2	9,3≤	9,4	9,5
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой (н/кг)	11≥	10	9	10≥	9	8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	14≥	13	12	12≥	11	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (с)	14≥	13	12	14≥	13	12

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тесты по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 1 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5,5≤	5,6	5,7	5,8≤	5,9	6,0
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05≤	8.10	8.15	8.29≤	8.34	8.39
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18≥	17	16	9≥	8	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+5	+4	+3	+6	+5	+4
1.5.	Челночный бег 3x10м (с)	8,7≤	8,8	8,9	9,1≤	9,2	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150≥	130	120	135≥	125	115
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия (с)	10≥	9	8	10≥	9	8
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	13≥	12	11	10≥	9	8
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 2 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5,3≤	5,4	5,5	5,6≤	5,7	5,8
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.00≤	8.05	8.10	8.25≤	8.30	8.35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20≥	19	18	10≥	9	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+6	+5	+4	+7	+6	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м (с)	8,5≤	8,6	8,7	8,9≤	9,0	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160≥	150	140	145≥	135	125
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия (с)	11≥	10	9	11≥	10	9
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	14≥	13	12	11≥	10	9
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 3 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5,1≤	5,2	5,3	5,4≤	5,5	5,6
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	7.55≤	8.00	8.05	8.20≤	8.25	8.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	21≥	20	19	12≥	11	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+7	+6	+5	+8	+7	+6
1.5.	Челночный бег 3х10м (с)	8,3≤	8,4	8,5	8,7≤	8,8	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165≥	160	155	150≥	145	130
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия (с)	12≥	11	10	12≥	11	10
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	15≥	14	13	12≥	11	10
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 4 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	5,0≤	5,1	5,2	5,3≤	5,4	5,5
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	7.50≤	7.55	8.00	8.15≤	8.20	8.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22≥	21	20	14≥	13	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+8	+7	+6	+9	+8	+7
1.5.	Челночный бег 3х10м (с)	8,2≤	8,3	8,4	8,6≤	8,7	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175≥	170	165	160≥	155	150
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия (с)	13≥	12	11	13≥	12	11
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	16≥	15	14	13≥	12	11
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 5 год					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	4,7≤	4,8	4,9	5,0≤	5,1	5,2
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	7.35≤	7.40	7.45	8.00≤	8.05	8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25≥	24	23	15≥	14	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+9	+8	+7	+10	+9	+8
1.5.	Челночный бег 3х10м (с)	8,0≤	8,1	8,2	8,4≤	8,5	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180≥	175	170	165≥	160	155
2	Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия (с)	15≥	14	13	15≥	14	13
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	17≥	16	15	14≥	13	12
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тесты по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 1 год					
		Юноши			Девушки		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	4,5≤	4,6	4,7	5,4≤	5,5	5,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9.50≤	10.00	10.10
1.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	12.40≤	12.50	13.00	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40≥	38	36	16≥	15	14
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11≥	+10	+9	+15≥	+14	+13
1.6.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2≤	7,3	7,4	8,0≤	8,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215≥	205	195	180≥	170	160
2	Нормативы специальной физической подготовки						
Для игрового амплуа «НАПАДАЮЩИЙ»							
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	71≥	69	67	25≥	24	23

2.2.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	45 \geq	43	41	-	-	-
2.3.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	25 \geq	24	23	19 \geq	18	17
2.4.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	89 \geq	86	83	40 \geq	38	36
2.5.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (мин, с)	6.00 \leq	6.10	6.20	7.40 \leq	7.50	8.00
2.6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (с)	10 \geq	9	8	10 \geq	9	8
Для игрового амплуа «ЗАЩИТНИК»							
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») (кг)	60 \geq	58	56	15 \geq	14	13
2.2.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник») (кг)	40 \geq	38	36	-	-	-
2.3.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	25 \geq	24	23	19 \geq	18	17
2.4.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник») (кг)	72 \geq	70	68	25 \geq	23	31
2.5.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (мин, с)	5.40 \leq	5.50	6.00	7.20 \leq	7.30	7.40
2.6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (с)	10 \geq	9	8	10 \geq	9	8
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тесты по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные упражнения	УТЭ 1 год					
		Юноши / Мужчины			Девушки / Женщины		
		Оценка в баллах			Оценка в баллах		
		5	4	3	5	4	3
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с)	4,4 \leq	4,5	4,6	5,0 \leq	5,1	5,2
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9.50 \leq	10.00	10.10
1.3.	Бег на 3000 м (мин, с)	12.40 \leq	12.50	13.00	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	50 \geq	48	46	40 \geq	37	34
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14 \geq	13	12	10 \geq	9	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+13 \geq	+11	+9	+16 \geq	+15	+14

1.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	6,9 \leq	7,0	7,1	7,9 \leq	8,0	8,1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230 \geq	220	210	200 \geq	190	180
2	Нормативы специальной физической подготовки						
Для игрового амплуа «НАПАДАЮЩИЙ»							
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	89 \geq	86	83	30 \geq	28	26
2.2.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	59 \geq	57	55	-	-	-
2.3.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	27 \geq	26	25	23 \geq	22	21
2.4.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (кг)	140 \geq	135	130	75 \geq	70	65
2.5.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (мин, с)	5.30 \leq	5.40	5.50	6.40 \leq	6.50	7.00
2.6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (с)	10 \geq	9	8	10 \geq	9	8
Для игрового амплуа «ЗАЩИТНИК»							
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») (кг)	75 \geq	73	71	20 \geq	18	16
2.2.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник») (кг)	53 \geq	51	49	-	-	-
2.3.	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	27 \geq	26	25	23 \geq	22	21
2.4.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник») (кг)	113 \geq	110	107	55 \geq	50	45
2.5.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (мин, с)	5.00 \leq	5.10	5.20	6.20 \leq	6.30	6.40
2.6.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (с)	10 \geq	9	8	10 \geq	9	8
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – зачет/незачет					

Обязательная техническая программа для юношей и девушек

Этап подготовки, год обучения	Вбрасывание мяча (м)	Удар на дальность с рук (м)	Передача мяча на месте (кол-во попаданий)	Передача мяча в движении (кол-во попаданий)	Ловля мяча после удара ногой (кол-во пойманных мячей)	Удар ногой по мячу на точность (кол-во попаданий)
УТЭ 1 года обучения	6	10	4	4	3	с 10 м 3

УТЭ 2 года обучения	8-10	12	5	5	4	с 12 м 4
УТЭ 3 года обучения	12	15	6	6	5	с 15 м 5
УТЭ 4 года обучения	15	20	6	6	5	с 20 м 6
УТЭ 5 года обучения	18	25	7	7	6	с 25 м 7
ССМ	20	30	8	8	8	с 30 м 8
ВСМ	20	35	10	10	8	с 35 м 8

При проведении сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирования) необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый измерительный материал (тест) или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами измерительных материалов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического 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.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся 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;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям регби;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на поле, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;

- занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, 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-преподаватель и обучающийся 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 учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

– начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;

– брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

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 занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного 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.

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 обучающегося;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;

- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;

- график учебно-тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика обучающегося (команды);

- основные задачи учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий;

- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

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

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-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 учебно-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.

Примерный учебно-тематический план

Приложение №4
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «регби», утвержденной
приказом Минспорта России
от 22 декабря 2022 г. №1356

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированн	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной

	ость/недотренированность			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятая анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

				рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

			<p>витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	---

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

1. Учебно-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. Учебно-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 занимающихся 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 учебно-тренировочные группы.

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

На этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Теоретическая подготовка (для всех этапов):

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке 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 занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-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 занимающихся 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.

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 8-10 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 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: быстроте двигательной реакции, быстроте 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.

Учебно-тренировочный этап (этап 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.

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 - 70-90 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 повторения (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 180-190уд/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 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.

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 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями занимающихся и предусмотренной программой. Динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности игровой соревновательной деятельности. Результаты выступлений во Всероссийских соревнованиях. Выполнение нормативных требований.

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 приемов игры, выполнение технических приемов с учетом индивидуальных особенностей и места, занимаемого в составе команды;

- систематически участвуя в соревнованиях по регби, обучающиеся 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.

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На занятиях значительно возрастает объем и интенсивность учебно-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-преподаватели разрабатывают для каждой группы учебно-тренировочные планы, в которых указывают основные упражнения, применяемые на занятии.

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Перемещение	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
	прием 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	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для

действия	замаха, ложный пас и пр.
Групповая и командная техника (до 10 лет – общее ознакомление)	
Свободная игра	
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
Стандартные положения	
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 учебно-тренировочном этапе

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 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, перекаты, 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;
Свободный	- набегание атакующих;
Штрафной	- поддержка ловящего
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 ловящего; - действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора

Элементы тактики регби, изучаемые на этапе начальной подготовки

№ п/п	Разделы тактики	Элементы тактики
1	<i>Розыгрыш стандартных ситуаций</i>	
1.1.	«Назначаемая схватка» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: - на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
	защита	взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: - на половине поля противника;

			- в непосредственной близости от своего зачетного поля
1.2.	«Коридор» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: - на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: - на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
1.3.	«Начальный удар» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: - при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; - при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями
		защита	взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: - при приеме мяча на 10-ти метровой линии; - при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями
1.4.	«Штрафной» постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных: - на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); - в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут)
		защита	взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных: - на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
2	Свободная игра		
2.1.	«Рак» (произвольная схватка, с мячом на земле) постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: - на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: - на половине поля противника; - в непосредственной близости своего зачетного поля
2.2.	«Мол» (произвольная схватка с мячом в руках) постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: - на половине поля противник; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков:

			- на половине поля противника; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
2.3.	«Контратака» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков при быстром переходе от защиты к атаке: - 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: - 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 учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Разделы тактики	Элементы тактики	
1	<i>Розыгрыши стандартных ситуаций</i>		
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: - 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: 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: - 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: 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: - 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: - 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	взаимодействие игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: - 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: - 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: - 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: - 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 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 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	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных: - в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш

	объеме с 1 по 5 год обучения		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	Свободная игра		
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 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: - 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	атака	взаимодействие игроков при быстром переходе от защиты к атаке: - при перехвате передачи мяча у соперника;

	полном объеме с 1 по 5 год обучения		- при завладении упавшим у соперника на землю мячом; - при неудачных вариантах игры соперника ногой
		защита	взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите: - при перехвате передачи мяча соперником; - при завладении упавшим на землю мячом соперником; - при неудачных вариантах игры ногой т.е. отдаче мяча сопернику

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

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

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

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

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение №10
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	12
2	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
3	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10	Динамометр ручной	штук	1
11	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12	Динамометр ручной	штук	1
13	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
14	Замки для грифов	пар	5
15	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
16	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
17	Кольца координационные	штук	12
18	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
19	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
20	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
21	Мешок регби для захватов	штук	10
22	Мешок регби силовой (10, 15, 20 кг)	комплект	5
23	Мяч для регби (размер 3, 4, 5 размера)	комплект	15
24	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	комплект	5
25	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
26	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2

27	Насос для мячей	штук	5
28	Подставка для мяча	штук	3
29	Секундомер	штук	на тренера 1
30	Скакалка	штук	на группу 15
31	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
32	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
33	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
34	Фишки разметочные	штук	100
35	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
36	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
37	Щит регби для захватов	штук	20
38	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

- обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №11
к ФССП по виду спорта «регби»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. №1018

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

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

6. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта регби (Приказ Минспорта России от 18 ноября 2022 г. №1018)
2. Единая всероссийская спортивная классификация по регби на 2022-2026 гг. (Приказ Минспорта России от 20.12.2021 №999)
3. Правила вида спорта «Регби» (Приказ Минспорта России от 27.12.2018 г. №1096).
4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 №1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».
8. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
10. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.
11. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1981.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпред, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА, 1998 г.
14. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
15. Рекомендации по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» от 08.10.2021 г., РАА РУСАДА
16. Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Минобрнауки РФ	https://www.minobrnauki.gov.ru/
Минздрав РФ	https://minzdrav.gov.ru/
Минтруда РФ	https://mintrud.gov.ru/
Русское регби	http://www.russianrugby.ru/
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru
Всемирное антидопинговое агентство	http://www.wada-ama.org