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

ПРИНЯТА

на заседании тренерского Совета

«15» марта 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта» Пермского края

_____ И.В.Белкин /

ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта **РЕГБИ**

разработана на основании приказа от 30 декабря 2014 года №1106 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, 2021 г.

Содержание

1.Пояснительная записка…… 4

1.1. Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса. 5

1.2. Отличительные особенности 5

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 6

2. Нормативная часть……... 7

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби 7

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби 7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби 8

2.4. Режимы тренировочной работы 10

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 12

2.6. Предельные тренировочные нагрузки 13

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 15

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию 15

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки 16

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 16

2.11. Структура годичного цикла 18

3. Методическая часть ……. 25

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований 25

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 27

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 29

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 31

3.5. Программный материал для практических занятий по 34

каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 48
3.7. Планы применения восстановительных средств 50
3.8. Планы антидопинговых мероприятий 52
3.9. Планы инструкторской и судейской практики 59
4. Система контроля и зачётные требования……... 61
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби 61
4.2. 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 62
4.3. Виды контроля общей и специальной физической. спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля 67
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 69
5. Перечень информационного обеспечения…… 83
6. План физкультурных и спортивных мероприятий…… 84

Пояснительная записка

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта ***«регби»*** для ***КГБУ «СШ «Академия игровых видов спорта» Пермского края*** (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «***регби»*** (утвержден приказом Министерства спорта России от 30 декабря 2014 г. N), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации, Правил по виду спорта «регби», утвержденных приказом Министерства спорта России от 27.12.2018 №1096.

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

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 нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1.1. Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса.

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 Н-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.

1.2. Отличительные особенности регби.

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

- укрепление 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.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

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

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;
- свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;
- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

2. Нормативная часть

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» представлены в таблице.

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

Таблица №1.

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

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

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

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

Таблица№ 2.

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.

Таблица№ 3.

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

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

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы.

Таблица №4

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	9	20	6	3	312	156	выполнение контрольных нормативов на конец года
II	10	20	9	5	468	260	выполнение контрольных нормативов на конец года
III	11	20	9	5	468	260	выполнение контрольных нормативов на конец года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
I	11-12	не менее 18	10	5	520	260	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП
II	12-13	не менее 18	10	5	520	260	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП
III	12-14	не менее 18	14	6	728	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, III-II юношеский разряд
IV	14-15	не менее 18	14	6	728	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, I юношеский разряд, III-II спортивный разряд
V	15-18	не менее 18	14	6	728	312	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, II-I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства							
I	с 15 лет	не менее 5	24	8	1248	416	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, I спортивный разряд
II	с 15 лет	не менее 5	24	8	1248	416	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, I спортивный разряд, КМС
III	с 15 лет	не менее 5	24	8	1248	416	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, КМС, МС
Этап высшего спортивного мастерства							
I	с 16 лет	не менее 1	28	15	1456	780	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, СП, МС, МСМК

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:

- спортсмены имеют предшествующий разряд;
- физические данные этих спортсменов, позволяют достичь требуемого уровня спортивной подготовки на последующем этапе;

- спортсменами выполнены контрольные нормативы предыдущего этапа.

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

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

- на этапе высшего спортивного мастерства 16 чел.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 20 чел.
- на тренировочном этапе свыше 2-х лет 22-25 чел.
- на тренировочном этапе до 2-х лет 28 чел.
- на этапе начальной подготовки св. 1 г. 28 чел.
- на этапе начальной подготовки до 1 г. 30 чел.

Режим тренировочной работы представлен в таблице № 5.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать:

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

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

- подготовки к 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 воспитанников;

▪ беседы с родителями, посещение воспитанников на дому, проведение родительских собраний;

▪ проведение туристических походов (дней здоровья) в выходные дни;

▪ подготовка и участие в работе тренерских и методических советов;

▪ подготовки к проведению физкультурно-спортивных и других праздников с участием спортсменов;

▪ проведение культурно-массовых мероприятий (посещение театров, кинотеатров, музеев, выставок и т. д.)

▪ подготовки к соревнованиям, тренировочным сборам, оформление необходимой документации.

Методическое время по этапам спортивной подготовки в минутах и астрономических часах в неделю (расчет: количество 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. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1. К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

2. Врачебный контроль состояния здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

3. Своевременное лечение очагов хронической инфекции

4. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

5. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

6. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

7. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

8. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр, и использование других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

9. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5.

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

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

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

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

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:

Таблица№ 6.

N п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Оптимальное число участников сбора**
		Этап Высшего спортивного мастерства	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Тренировочный этап (этап спортивной специализации**	**Этап начальной подготовки**	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

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

При планировании тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства и группах совершенствования спортивного мастерства основным критерием является календарь всероссийских соревнований.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 7.

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

24.	Щит регби для захватов (60 х 35 см)	штук	10
25.	Щит регби для захватов (70 х 35 см)	штук	10

Спортивная экипировка

Таблица № 8.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная	штук	18
2	Шлем защитный регбийный	штук	25

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 9.

Этапы спортивной подготовки	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (человек)**	**Максимальная наполняемость групп (человек)**	**Квалификация**
Этап начальной подготовки	1 год	9	15	20	-
	2 год				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11	10	18	-
	2 год				
	3 год				
	4 год				
	5 год				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5	15	Первый спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	15	КМС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и

самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;

-степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

В современном регби многие компоненты, из которых слагается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке регбистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным регбистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ мало привлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Поэтому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знание молодым тренерам и игрокам для самостоятельных тренировок.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

2.11. Структура годичного цикла.

Цикличность тренировочного процесса

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины. Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Структура годичных и многолетних циклов

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и

периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивномассовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специальноподготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специальноподготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается

соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

3. Методическая часть.

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

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

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

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

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

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

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

<u>Общие требования безопасности:</u>

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

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

- при проведении занятий 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 занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- в процессе занятий тренер и занимающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

<u>На занятиях по регби запрещается:</u>

– начинать тренировочные занятия без тренера;

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

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

<u>Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.</u>

- 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 занимающимися 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.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1456 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 15, количество соревнований от 8 до 24.

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

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

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

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

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

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

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

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

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

Примерное годовое календарно-тематическое планирование многолетней подготовки на 52 недели

Таблица №10

№ п/п	**Разделы подготовки**	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
		до года	**свыше года**	**до 2-х лет**	**свыше 2-х лет**		
		6 ч/н	**9 ч/н**	**10 ч/н**	**14 ч/н**	**24 ч/н**	**28 ч/н**
1.	Общая физическая подготовка	165 (53%)	200 (43%)	146 (28 %)	160 (22 %)	274 (22 %)	262 (18 %)
2.	Специальная физическая	59	108	176	320	512	597

	подготовка	(19 %)	(23 %)	(34 %)	(44 %)	(41 %)	(41 %)
3.	Техническая подготовка	71 (23 %)	126 (27 %)	120 (23 %)	124 (17 %)	175 (14 %)	204 (14 %)
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7 (2 %)	15 (3 %)	36 (7 %)	58 (8 %)	137 (11 %)	233 (16 %)
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10 (3 %)	19 (4 %)	42 (8 %)	66 (9 %)	150 (12 %)	160 (11 %)
	Общее количество часов:	**312**	**468**	**520**	**728**	**1248**	**1456**

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла предспортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная предспортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе предспортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В настоящее время регбистам присваиваются спортивные разряды (третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Результаты соревновательной деятельности и выполнение спортивных разрядов, показанные регбистами, которые занимаются в группах на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации), планируются и фиксируются в рабочей документации тренера (журнал учета работы тренировочной группы, планы-конспекты тренировок, рабочий дневник)

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

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

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

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

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

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

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

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

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и

способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

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

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

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

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

Биохимический контроль

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

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

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

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

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

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью 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 тренировочные группы.

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

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

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

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

Примерный план по тактической, теоретической, психологической подготовке для отделения регби

Таблица № 13

№ п/п	Наименование темы раздела подготовки	Распределение часов по этапам подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	2	3	7	13
2	Краткий обзор развития регби в России и за рубежом	1	1	2	3	7	13
3	Влияние занятий регби на строение и функции организма спортсмена	1	1	2	3	8	13
4	Гигиена, закаливание, питание и режим регбиста	1	1	2	3	8	13
5	Техника безопасности и профилактика травматизма во время тренировочного процесса	1	2	2	4	8	14
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	2	4	8	14
7	Основы техники и тактики регби	1	1	3	4	8	14
8	Основы методики обучения и тренировки по регби			2	4	8	14
9	Моральная и психологическая подготовка спортсмена		1	3	4	10	16
10	Физическая подготовка		1	2	4	10	16
11	Периодизация спортивной тренировки			2	3	7	15
12	Планирование и контроль тренировки			2	4	10	16
13	Правила соревнований по регби. Планирование, организация и проведение соревнований по регби			2	4	10	16
14	Оборудование. экипировка и инвентарь для занятий регби		2	2	3	8	14
15	Просмотр и анализ соревнований по регби		1	3	4	10	16
16	Установка перед соревнованиями		2	3	4	10	16
	Итого часов:	**7**	**15**	**36**	**58**	**137**	**233**

Физическая подготовка (для всех этапов).

Физическая подготовка слагается 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 технического и 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 зависимости 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 9-10 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 движении. Предпочтение отдастся игровому метолу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

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

Этап спортивной специализации (тренировочный)

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и обшей 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:

I. 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 15-20м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м - 70-90с.

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

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторении (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 отягощение 60-80 % от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий – не более 3-4. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Уровень физического развития и функциональных возможностей, освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями 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, занимающиеся 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.

<u>Этап высшего спортивного мастерства.</u>

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 тренировочных нагрузок; повышается уровень индивидуальной, общей и специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства.

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

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

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

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Перемещение	- гладкий бег, рывки, ускорение; - прыжки, выпрыгивания, приставной шаг; - кувырки, перекаты; - ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр.
Техника игры руками	держание мяча: - в двух руках; - в одной руке
	передача мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения); - своевременность и точность передачи (начальные знания)
	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 действия	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для 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 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; - набегание атакующих; - поддержка ловящего
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	- формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию – с 10 лет, построение (2+1 – с 12 лет), (3+2+1 – с 13 лет), полная схватка 8 чел. – с 14 лет; - ввод мяча в схватку; - действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки
Коридор	- расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий);

	- полный коридор с 14 лет; - вброс мяча в коридор; - прыжок за мячом, прикрытие 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	***Розыгрыш стандартных ситуаций***		
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 тренировочном этапе

№ п/п	Разделы тактики		Элементы тактики
1	***Розыгрыш стандартных ситуаций***		
1.1.	**«Назначаемая схватка»** изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: - 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	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных:

	отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения		- 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 объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных: - в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); - на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); - на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); - в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут)
		защита	взаимодействия игроков защиты при реализации свободного соперником, нападающих и трехчетвертных: - в непосредственной близости от зачетного поля противника; - на половине поля противника; - на своей половине поля; - в непосредственной близости от своего зачетного поля
2	***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 непосредственно близости от зачетного поля противника; - на половине поля противника; - на своей половине поля; - в непосредственной близости своего зачетного поля
2.2.	**«Мол»**	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании

	(произвольная схватка с мячом в руках) изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения		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 полном объеме с 1 по 5 год 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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый регбист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее

воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления регбиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построение тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

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	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к 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 в Пермском крае	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер 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	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в

			обеспечение в Пермском крае, РУСАДА		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	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 №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

		ой культуры»			
Этап Т	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. 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
	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	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.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего тренировочного периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить план и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Руководить командой в младшей группе на соревнованиях.

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

1. Вести протокол игры.

2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

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

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби.

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 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 спортсмена. его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки регбистов необходимо учитывать:

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

меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

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

Таблица №11.

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как выносливость, мышечная сила, скорость и координационные способности.

4.2. 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.

Таблица №12.

Требования	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Спортивный разряд, звание	-		-	-	Первый спортивный разряд	КМС
Минимальный возраст	9 лет		11 лет		15 лет	16 лет
Выполнение индивидуального плана	-	-	-	-	+	+

На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих, специальных физических качеств, технической. тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные требования по видам спортивной подготовки

Таблица №13

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	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, 1 спортивный разряд
2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, подтверждение 1 спортивного разряда, КМС
3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, КМС, МС
Этап высшего спортивного мастерства	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, СП, МС, МСМК

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 В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица№ 14.

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

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

Таблица№ 15.

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

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

Таблица№ 16.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица№ 17.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 240 см)	Прыжок в длину с места (не мене 210 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Таблица№ 18.

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различаются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая

подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СП); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовки и овладение основами техники и тактики вида спорта регби;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами 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 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 спортсменов 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.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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 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 18 баллов до 30 баллов (60-100%) или 6 тестов;

- для групп тренировочного этапа: от 24 до 40 баллов (60-100%) из 8 тестов и выполнение требований по технической подготовке;

- для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: от 24 до 40 баллов (60-100%) из 8 тестов и выполнение требований по технической подготовке.

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

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

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.

НОРМАТИВЫ

контрольных упражнений (тестов) для оценки общей, специальной физической и технической подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «РЕГБИ»

Этап начальной подготовки

Юноши

Таблица № 19.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки	
		1,2	***3***
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	5,7≤	5,4≤
	Бег 30 м с хода(с)	5,3≤	5,1≤
Сила	Подъем туловища из положения лежа	20≥	25≥
Выносливость	Челночный бег 3х10м	9,3≤	9,1≤

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140≥	150≥
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	15≥	18≥

Девушки

Таблица № 20.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки	
		1,2	***3***
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	6,1≤	5,8≤
	Бег 30 м с хода(с)	5,6≤	5,3≤
Сила	Подъем туловища из положения лежа	15≥	20≥
Выносливость	Челночный бег 3х10м	9,5≤	9,3≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	125≥	140≥
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	12≥	15≥

Тренировочный этап

Юноши

Таблица № 21.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	5,2≤	5,1≤	5,0≤	4,9≤	4,8≤
	Бег 30 м с хода (с)	4,9≤	4,8≤	4,7≤	4,6≤	4,5≤
Сила	Подтягивание на перекладине	5≥	6≥	7≥	8≥	10≥
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	16≥	17≥	18≥	20≥	22≥
Выносливость	Бег 1000м	5мин 20сек≤	5мин 15сек≤	5мин 10сек≤	5мин 10сек≤	5мин 5сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	175≥	180≥	180≥	185≥	190≥
	Тройной прыжок(см)	420≥	425≥	425≥	430≥	450≥
Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками(см)	20≥	22≥	23≥	25≥	30≥
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Девушки

Таблица № 22.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки				
		1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	5,4≤	5,3≤	5,2≤	5,1≤	5,0≤
	Бег 30 м с хода (с)	5,1≤	5,0≤	4,9≤	4,8≤	4,7≤
Сила	Подтягивание на перекладине	3≥	4≥	4≥	5≥	5≥
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12≥	14≥	15≥	18≥	20≥
Выносливость	Бег 1000м	6мин 10сек≤	6мин 5сек≤	6мин ≤	5мин 55сек≤	5мин 50сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	150≥	160≥	165≥	170≥	180≥
	Тройной прыжок(см)	400≥	405≥	415≥	420≥	440≥
Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками(см)	16≥	17≥	18≥	19≥	20≥
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Этап совершенствования спортивного мастерства

Юноши

Таблица № 23.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки		
		1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	4,7≤	4,6≤	4,5≤
	Бег 30 м с хода (с)	4,3≤	4,2≤	4,1≤
Сила	Подтягивание на перекладине	12≥	13≥	14≥
	Жим штанги лежа	70≥	80≥	90≥
Выносливость	Бег 1500м	6мин 10сек≤	6мин≤	5мин 50сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	220≥	225≥	230≥
	Тройной прыжок(см)	660≥	680≥	700≥
Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками(см)	35≥	36≥	38≥

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд		Первый спортивный разряд	КМС

Девушки

Таблица № 24.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки		
		1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	4,9≤	4,8≤	4,8≤
	Бег 30 м с хода (с)	4,6≤	4,5≤	4,4≤
Сила	Подтягивание на перекладине	6≥	7≥	8≥
	Жим штанги лежа	45≥	50≥	55≥
Выносливость	Бег 1500м	7мин≤	6мин 50сек≤	6мин 40сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	185≥	190≥	200≥
	Тройной прыжок(см)	600≥	620≥	640≥
Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками(см)	20≥	23≥	26≥
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд		Первый спортивный разряд		КМС

Этап высшего спортивного мастерства

Юноши

Таблица № 25.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	4,4≤
	Бег 30 м с хода (с)	3,88≤
Сила	Подтягивание на перекладине	14≥
	Жим штанги лежа	100≥
Выносливость	Бег 3000 м	12мин 40сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	240≥
	Тройной прыжок (см)	720≥

Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	40≥
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	КМС, МС	

Девушки

Таблица № 26.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный год подготовки
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	4,6≤
	Бег 30 м с хода (с)	4,3≤
Сила	Подтягивание на перекладине	10≥
	Жим штанги лежа	60≥
Выносливость	Бег 3000м	13мин 30 сек≤
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	210≥
	Тройной прыжок (см)	650≥
Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками (см)	30≥
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	КМС, МС	

Обязательная техническая программа для юношей и девушек

Таблица № 27.

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)
ТЭ 1 года обучения	6	10	4	4	3	с 10 м 3
ТЭ 2 года обучения	8-10	12	5	5	4	с 12 м 4
ТЭ 3 года обучения	12	15	6	6	5	с 15 м 5
ТЭ 4 года обучения	15	20	6	6	5	с 20 м 6
ТЭ 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.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Этап начальной подготовки

1. **Бег 30 м.**

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

2. **Бег на 30 м с хода.**

В ходе данного теста испытуемый имеет возможность произвольно подобрать дистанцию для разгона. Секундомер запускается в момент, когда спортсмен пересекает стартовую линию и останавливается в момент пересечения финишной линии. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

3. **Подъем туловища из положения лежа.**

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

4. Челночный бег 3х10 м.

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

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

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

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

5. Прыжок в длину с места.

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

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. **Бег 30 м.**

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

2. **Бег на 30 м с хода.**

В ходе данного теста испытуемый имеет возможность произвольно подобрать дистанцию для разгона. Секундомер запускается в момент, когда спортсмен пересекает стартовую линию и останавливается в момент пересечения финишной линии. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

3. **Подтягивание на перекладине.**

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

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

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

5. **Бег 1000 м.**

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

6. **Прыжок в длину с места.**

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат

фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

7. **Тройной прыжок.**

По команде тренера спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тотчас же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления, и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

8. **Прыжок в высоту со взмахом руками.**

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. **Бег 30 м.**

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

2. **Бег на 30 м с хода.**

В ходе данного теста испытуемый имеет возможность произвольно подобрать дистанцию для разгона. Секундомер запускается в момент, когда

спортсмен пересекает стартовую линию и останавливается в момент пересечения финишной линии. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

3. **Подтягивание на перекладине.**

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

4. **Жим штанги лежа.**

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

5. **Бег 1500 м.**

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

6. **Прыжок в длину с места.**

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

7. **Тройной прыжок.**

По команде тренера спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тотчас же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления, и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по

ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

8. **Прыжок в высоту со взмахом руками.**

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

Этап высшего спортивного мастерства

1. **Бег 30 м.**

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

2. **Бег на 30 м с хода.**

В ходе данного теста испытуемый имеет возможность произвольно подобрать дистанцию для разгона. Секундомер запускается в момент, когда спортсмен пересекает стартовую линию и останавливается в момент пересечения финишной линии. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

3. **Подтягивание на перекладине.**

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

4. **Жим штанги лежа.**

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

5. **Бег 3000 м.**

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

6. **Прыжок в длину с места.**

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

7. **Тройной прыжок.**

По команде тренера спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тотчас же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления, и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

8. **Прыжок в высоту со взмахом руками.**

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

Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической подготовленности регбистов
(для всех этапов подготовки)

1. **Вбрасывание мяча.**

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

2. **Удар на дальность с рук.**

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

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

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

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

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

5. **Ловля мяча после удара ногой.**

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

6. **Удары ногой по мячу с рук на точность.**

Испытуемый с расстояния, соответствующему тренировочному этапу обучения, должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 30декабря 2014г. №1106)
2. Единая всероссийская спортивная классификация по регби на 2018-2021 гг.
3. Правила вида спорта «Регби», 2018 г.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
5. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991.
6. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
7. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. кан. пед. наук. - М., 1981.
8. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
9. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
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., Спортакадемпресс, 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/
Русское регби	http://www.russianrugby.ru/
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru
Всемирное антидопинговое агентство	http://www.wada-ama.org