

Утверждаю:  
директор МАУДО «СДЮСШОР «Красный Яр»  
\_\_\_\_\_ Л.И. Пашкеева



Рассмотрена на Педагогическом совете:  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КРАСНЫЙ ЯР»

## РЕГБИ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Срок реализации программы – 8 лет*

Разработчики программы: Грачев В.А., Заслуженный тренер России, инструктор-методист отделения регби

Храмогин Д.В., тренер Высшей категории, тренер-преподаватель отделения регби

Рецензенты программы: Сидоров Л.К., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой ТОФВ КГПУ  
им. В.П. Астафьева

Савчук А.Н. кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТОФВ КГПУ  
им. В.П. Астафьева

Красноярск 2015 год.

## . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью представленной дополнительной общеобразовательной программы предпрофессиональной подготовки является повышение эффективности работы в МАУДО «СДЮСШОР «Красный Яр» на отделении регби, отвечающей современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов сообразно способности, профессиональному самоопределению.

Организация учебно-тренировочного процесса происходит на основе соблюдения следующих принципов.

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа, ранее изданных программ, были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план: план-схема годичного цикла: контрольно-

нормативные требования: программный материал для практических и теоретических занятий: воспитательная работа: психологическая подготовка; восстановительные мероприятия: врачебный контроль: инструкторская и судейская практика.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных регбистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы с юными спортсменами в СДЮШОР на двух этапах: 1 - начальной подготовки, 2- тренировочном, (табл.1).

Таблица 1

### Режимы учебно-тренировочной работы и примерный возраст для зачисления в учебные группы

| Этапы подготовки          | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды обучения (лет) | Допустимый количественный состав группы (чел) | Максимальное количество занимающихся при совмещении учебных групп (чел) | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке и соревновательной деятельности на конец года |
|---------------------------|---|------------------------|---|---|--|--|
| Начальной подготовки (НП) | 9 –мальчики, девочки                              | 1-год                  | 15  | -   | 6  | Выполнение норм по ФП  |
|                           |   | 2-год                  | 15  | -   | 6  | Выполнение норм по ФП и СД   |
|                           |   | 3 год                  | 15  | -   | 6  | Выполнение норм по ФП и СД   |
| Тренировочный (Т)         | 11 –юноши, девушки                                | 1-год                  | 22  | 30  | 7  | Выполнение норм по ФП и СД   |
|                           |   | 2-год                  | 22  | 30  | 7  | Выполнение норм по ФП и СД   |
|                           |   | 3-год                  | 22  | 30  | 9  | Выполнение норм по ФП и СД;<br>1-2 юн. разряд.   |
|                           |   | 4-год                  | 22  | 30  | 10   | Выполнение норм по ФП и СД;<br>3 разряд.   |
|                           |   | 5-год                  | 22  | 30  | 10   | Выполнение норм по ФП и СД;<br>1-2 разряд  |

Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие - как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике игры, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических

занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года обучения.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- подготовку регбистов способных перейти на программу спортивной подготовки
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по регби;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивной школы по регби:

*на этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся, систематическая посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей уровня подготовленности, выраженных в количественных показателях физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники игры, практических навыков гигиены и самоконтроля;

*на учебно-тренировочном этапе:*

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями и способностями занимающихся:
- -освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа предпрофессиональной подготовки для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Красноярск «Красный Яр», разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 06.12. 11 г. № 412-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.12 г. № 504), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ. (Приказы Министерства спорта РФ: от 12.09.2013 г. № 730; от 27.12.2013 г. № 1125; от 30.12.2014 г. №1106).

Нормативная часть программы содержит основные требования по объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и соревновательной подготовке (табл.2)

**Этап начальной подготовки (ЭНП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники регби и выбор спортивной специализации.

Соотношение средств по видам подготовки на этапах (%)

Таблица 2

| Виды подготовки | Этапы подготовки     |            |                          |                |
|-----------------|----------------------|------------|--------------------------|----------------|
|                 | Начальной подготовки |            | Спортивной специализации |                |
|                 | До года              | Свыше года | До двух лет              | Свыше двух лет |
| ОФП             | 10-20                | 10-20      | 10-20                    | 10-20          |
| СФП             | 10-20                | 10-20      | 10-20                    | 10-20          |
| Техническая     | 20-30                | 20-30      | 20-30                    | 20-30          |
| Тактическая     | 3-5                  | 3-5        | 5-10                     | 5-10           |
| Интегральная    | 10-20                | 10-20      | 10-20                    | 10-20          |
| Теоретическая   | 10                   | 10         | 10                       | 10             |
| Соревнования    | 5                    | 5          | 10                       | 10             |

**Тренировочный этап (Т)** формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года. Контроль за уровнем подготовки по годам проводится по нормативам по общефизической и специальной подготовке.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной специализации в пределах количества часов программы подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, (тренера-преподавателя), может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель), так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, спортсмены-ведущие, сурдопереводчики и иные специалисты.

Таблица 3

## Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в СДЮСШОР (ч)

| Виды подготовки                     | Группа начальной подготовки (НП) |            |            | Группа спортивной специализации |            |            |            |            |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------|------------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                     | Годы обучения                    |            |            |                                 |            |            |            |            |
|                                     | 1-й год                          | 2-й год    | 3-й год    | 1-й год                         | 2-й год    | 3-й год    | 4-й год    | 5-й год    |
| Теоретическая                       | 26                               | 26         | 26         | 30                              | 30         | 38         | 42         | 42         |
| Общезначительная                    | 50                               | 50         | 45         | 48                              | 48         | 38         | 42         | 42         |
| Специально физическая               | 26                               | 26         | 26         | 30                              | 30         | 66         | 78         | 78         |
| Техническая                         | 70                               | 70         | 70         | 56                              | 56         | 66         | 76         | 76         |
| Тактическая                         | 13                               | 13         | 13         | 30                              | 30         | 30         | 38         | 38         |
| Интегральная                        | 50                               | 50         | 45         | 54                              | 54         | 76         | 76         | 76         |
| Игровая и соревновательная          | 13                               | 13         | 13         | 30                              | 30         | 38         | 42         | 42         |
| Контрольные испытания               | 4                                | 4          | 4          | 6                               | 6          | 6          | 6          | 6          |
| Инструкторская и судейская практика | -                                | -          | 10         | 10                              | 10         | 20         | 20         | 20         |
| <b>ВСЕГО часов за 42 недели</b>     | <b>252</b>                       | <b>252</b> | <b>252</b> | <b>294</b>                      | <b>294</b> | <b>378</b> | <b>420</b> | <b>420</b> |

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и общекомандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях. учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

#### **3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных регбистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в команды мастеров по уровню своей подготовленности обладали необходимым потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными регбистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игровой деятельности в регби, модельными требованиями к уровню подготовленности высококвалифицированных регбистов, возрастными особенностями и возможностями регбистов 9-23 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных» спортсменов, форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия регби начинаются в 9-10 лет, в 17-23 лет юноши после прохождения курса обучения в СДЮСШОР переходят в команды мастеров. Первых больших успехов в регби спортсмены достигают в 20-23 года. Наивысшие результаты показывают в возрасте 26-28 лет. Стаж от начала занятий регби до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 12-15 лет.



Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** (начальной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регби; начальное обучение технике и тактике, правилам игры: содействие всестороннему развитию физических качеств и с учетом специфики регби, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-регби). Возраст 9-15 лет. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям).

**Второй этап** (учебно-тренировочный), включает под этапы - начальной спортивной специализации и углубленной тренировки и направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 11-16 лет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных регбистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к регби и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу той оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу совершенствования спортивного мастерства СДЮСШОР.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных регбистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу - как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал по планированию процесса многолетней подготовки регбистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической: по системе оценки уровня подготовленности юных регбистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по регби, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, переводных и выпускных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей соревнований; прохождение инструкторской и судейской практики: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы. Исходя из специфики регби, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл.4).

Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей - в 8-10 и в 14 лет: для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11- 13 лет и 16-17 лет. для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на этапе начального обучения (9-11 лет), когда эффективность средств регби еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем общефизической подготовки доходит до 20% времени, отводимого на занятия.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Таблица 4

| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    | 1  |
| Мышечная масса                                    |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |              |   | + |    | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                        |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость(аэробные возможности)                |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | 1  |
| Анаэробные возможности                            |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  |    |
| Гибкость  |              |   | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                       |              |   |   | +  | 4* | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.п. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовленные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами: со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек 9-14 лет 1-2 кг, для юношей и девушек 15 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных регбистов технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных регбистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К ним относится умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником: умение наблюдать и быстро выполнять

ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов регби учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке регбистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по регби служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях. Используя игровую и соревновательные методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по регби уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в регби полными составами.

Для юных регбистов 10-13 лет проводят соревнования по мини-регби, а также соревнования по регби неполными составами (7х7, 9х9, 12х12) с использованием освоенных технических приемов. Для регбистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до полных размеров.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных регбистов.

Соревнования по технической подготовке

*Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап.*

Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10\*10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

«Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м, и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

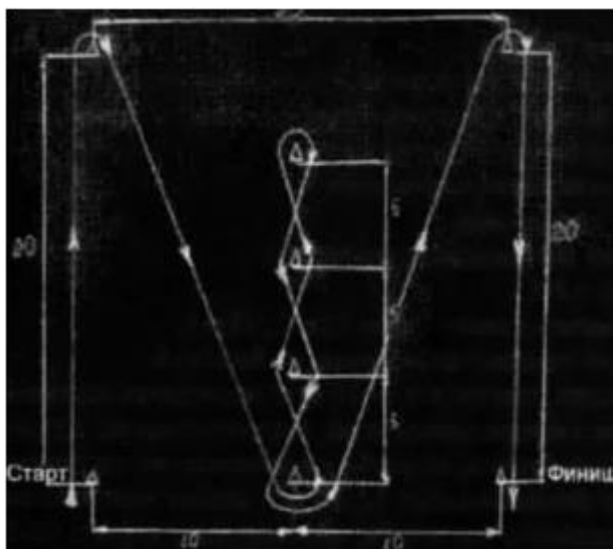


Рис. 1. Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Соревнования по физической подготовке

*Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный*

Бег 30 м, 30 м с ходу,

Челночный бег RSA (150 м), пять ориентиров расставляется на расстоянии пяти метров друг от друга, игрок выполняющий упражнение бежит от первого ориентира ко второму и возвращается к первому, далее бежит к третьему и возвращается к первому, к четвертому и возвращается к первому, к пятому и возвращается к первому. Цель: выполнить упражнение максимально быстро. Фиксируется лучший результат.

Второй вариант. Интервальная работа (30 секунд работы с интервалом отдыха 30 секунд). Выполняется шесть циклов. Фиксируется суммарное расстояние преодоленное игроком за шесть попыток.

В 30 секундном интервале игрок пытается выполнить упражнение пробежав максимальное количество отрезков, двигаясь от первого ориентира ко второму и возвращаясь к первому, далее бежит к третьему и возвращается к первому, к четвертому и возвращается к первому, к пятому и возвращается к первому. По истечению 30 секунд, фиксируется расстояние, которое пробежал игрок. Через 30 секунд отдыха он (она) повторяет попытку.

Vleer (1 мин бег). Четыре ориентира расставляется на расстоянии пяти метров друг от друга (20 метров), игрок, выполняющий упражнение бежит от первого ориентира к четвертому (пробежал один отрезок) и возвращается к первому (пробежал два отрезка) и т.д. Цель: пробежать максимальное количество отрезков за 1 минуту. По истечению 1 минуты, фиксируется количество отрезков, которое пробежал игрок (фиксируются полные и не до конца выполненные отрезки).

Бег 1000 м

Прыжок в длину в высоту с места, тройной прыжок

Жим лежа, становая тяга, приседания со штангой на спине, подтягивание на перекладине, отжимания, сила прессы.

Соревнования по игровой подготовке

*Этап начальной подготовки*

Мини-регби (по специальным правилам).

Регби 7x7, 9x9, 12x12.

*Учебно-тренировочный этап* Регби 12x12, 15x15.

На этапах начальной подготовки (9-12 лет) проводятся соревнования по мини - регби, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по регби уменьшенными составами.



В число игр для занимающихся 12-16 лет входят календарные игры городского регионального и федерального масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 9 до 14 лет.

Для лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, регбийными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных регбистов 9-16 лет,
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- учет периодов полового созревания при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (табл. 4).

### 3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных регбистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели в годичном цикле.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе ставятся задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки регбистов высокого класса для команд высших разрядов.

*Этап начальной (предварительной) подготовки.* Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся. Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений, приему и передаче мяча; ударов ногой, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям регби, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

*Учебно-тренировочный этап* Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию: повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики регби: приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по регби, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), взрослого (4-й год).

### 3.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла подготовки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана (табл.3) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам (табл. 5 – 11) для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний.

*На этапе начальной подготовки* (табл. 5 – 7) и в первые два года на учебно-тренировочном этапе (табл.8 – 9) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 4-й* (табл.10 – 11) вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.























### 3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби

Таблица 10

| Физические качества и телосложение     | Уровень влияния |
|--|-----------------|
| Скоростные способности                 | 3               |
| Мышечная сила                          | 3               |
| Вестибулярная устойчивость             | 2               |
| Выносливость                           | 3               |
| Гибкость                               | 1               |
| Координационные способности (ловкость) | 3               |
| Телосложение                           | 2               |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная

подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в регби. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам игровой соревновательной деятельности двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по всем технико-тактическим и временным показателям соревновательной деятельности.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий.

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных регбистов и года обучения в спортивной школе.

### **3.6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение 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 подготовки, технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются часто с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и без мяча - захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

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

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП. для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

### 3.6.1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ.

Этап начальной подготовки.

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

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

В целях развития *ловкости* применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные с разворотом на 90, 180 градусов, в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.) Основными средствами для воспитания *гибкости* являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах)



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

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

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный).

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. *Ловкость* регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

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

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

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

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

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 - 70-90 с.

Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

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

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

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

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

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

Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.

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

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

Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

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

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 11

| 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 с хода на 30 м (не более 5,3 сек)               | Бег с хода на 30 м (не более 5,6 сек)               |
| Сила                       | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Выносливость               | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 сек)           | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 сек)           |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)            | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)            |
|                            | Прыжок в высоту с взмахом руками (не менее 15 см)   | Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 12 см)  |

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 12

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                           |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег 30 м (не более 5,2 с)                                | Бег 30 м (не более 5,4 с)                                |
|                                 | Бег с хода на 30 м (не более 4,9 сек)                    | Бег с хода на 30 м (не более 5,1 сек)                    |
| 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)                 |
|                                 | Прыжок в высоту с взмахом руками (не менее 20 см)        | Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)       |
|                                 | Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)                      | Тройной прыжок (не менее 4 м)                            |

## 1.Бег

- 30 м - с высокого старта.

- 30м – с хода. Разгон не более 15 метров и не менее 10
- 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона

### 3. Прыжки.

- в длину с места. Толчок с двух ног
- тройной в длину с места.
- вверх с места (определяете\* по разнице отметок пальцев поднятой руки в момент прыжка и до прыжка, стоя боком к стене)

### 4. Силовые тесты

- Подтягивание на перекладине. Выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками до доставления перекладины подбородком.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – касаться грудью пола, но не ложиться на него, при разгибании рук движение вверх начинают и плечи и таз одновременно.
- Подъем туловища из положения лежа – на полу на спине, руки на затылке «замком», подниматься до положения сидя, ноги при этом выпрямлены и удерживаются партнером.

## 3.7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи средства и методы.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

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

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

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

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

### **3.8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактическая подготовка это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником. Под тактической подготовкой понимается

совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия: из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Задачи, средства и методы.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактик
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия)
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд. Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики регби.

### **3.9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР

от 29.12.1985 г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (регби), выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям регби и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации: отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям регби и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», ((требуется дальнейших наблюдений)); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках: оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви): соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по регби требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1 – 1.5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху; бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

#### *Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля*

##### *Этапный контроль*

Задачи - выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация. измерение АД, ЭКГ. ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ. ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/ какие: объем сердца МПК. ПАНО. кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.



Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий регби по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в регби; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям регби; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь) Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ. определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС. молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

### 3.10. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.10.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.
- 2. Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
- 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 5. Правила игры в регби.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
- 6. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
- 7. Техника безопасности при занятиях регби.* Безопасность проведения занятий по регби в игровых залах с деревянным или иным твердым напольным покрытием. Безопасность проведения занятий по регби на открытых плоскостных сооружениях с разным покрытием и наличием дополнительного оборудования (игровые металлические ворота, флажки дублирующие разметку и т.д.)

#### 3.10.2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

- 1. Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышение

уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по регби; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по регби; федеральные стандарты спортивной подготовки по регби; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

*2. Состояние и развитие регби.* Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в России. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по регби.

*3. Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Поднятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

*4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном

массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

*5. Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

*6. Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*7. Основы техники и тактики игры в регби.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в регби.

*8. Основы методики обучения регби.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по регби. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима

*9. Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

*10. Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (станок для назначаемой схватки, щиты для отработки «контакта с противником» и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.

*11. Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план *игры* команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

*12. Техника безопасности при занятиях регби.* Безопасность проведения занятий по регби в игровых залах с деревянным или иным твердым напольным покрытием. Безопасность проведения занятий по регби на открытых плоскостных сооружениях с разным покрытием и наличием дополнительного оборудования (игровые металлические ворота, флажки дублирующие разметку и т.д.)

### 3.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика регби требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у регбистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синей) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения: упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния: нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Регбист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в регби требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у регбистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий регбистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных регбистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У регбистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке: сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия: инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его. так и своих действий.
5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность регбистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных регбистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать регбист: это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность. подавленность и т.п.). в преодолении нарастающего утомления

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой,
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый регбист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни регбисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни регбисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя



собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

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

следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самостоятельного массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин. другому- 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника: акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и

особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбистов.

### **3.12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование

нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое освоение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, насаждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером *без* обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу'. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные

качества и поведение тренера и т.п.): сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает - существенное место в тренировке и соревнованиях см. раздел «Психологическая подготовка».

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и

других дисциплин: умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях: развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования, лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования: разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена: определить методическую последовательность воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии: эстетическом воспитании: уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся): организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом: намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед: намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы: осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде: проводятся экскурсии на предприятиях;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний и области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### 3.13. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные средства и мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс- восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микро - цикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;



- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром. Могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день -одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### 3.14. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Эта работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для третьего года начального этапа и учебно-тренировочного этапа.

Третий год. (начальный этап)

Освоение терминологии, принятой в регби.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Первый год.

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Второй год.

Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Третий и четвертый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-регби и регби.

Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

## Литература

Башкиров В.Ф Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 1991.

Детская спортивная медицина: руководство для врачей. Под редакцией Тихвинского СБ., Хрущева С.В. -М.: Медицина 1991.

Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис,.... канд. пед. наук. - М., -1983.

Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ...д-ра. пед. наук. - М., 1981.

Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.

Кириак Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук.-М.. 1996.

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.

Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.

- Матвеев Л.П. Основы общей теории! спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев. 1999 г.
- Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.. Спортакадемпредс. 2000 г.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА. 1998 г.
- Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС. 1984,- 188 с.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я - М.. 1982.
- Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС. 1978.
- Система подготовки спортивного резерва. - М.. 1999 г.
- Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
- Хайхем Е.С.. Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС. 1970..
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.. 1987.

## Интернет-ресурсы

[www.irbrugbyready.com](http://www.irbrugbyready.com)

[www.rugby.ru](http://www.rugby.ru)

[www.rugby.ru/wp-content](http://www.rugby.ru/wp-content)

[www.REGBI.INFO](http://www.REGBI.INFO)

## Аудиовизуальные средства

“Rugby Smart” New Zealand RUGBY UNION 2011 DVD Rip

“Jonny Wilkinson Hotshots-How To Play Rugby My Way” 2006. DVD Rip

“Jonan Lomu Rugby Challenge 2011. (Sidhe interactive) DVD. PC

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                         | 2  |
| Нормативная часть учебной программы.....           | 5  |
| Методическая часть учебной программы.....          | 8  |
| Характеристика содержания учебной программы.....   | 8  |
| Организационно-методические указания.....          | 9  |
| Учебный план.....                                  | 18 |
| План-схемы годичного цикла подготовки.....         | 19 |
| Программный материал для практических занятий..... | 30 |
| Физическая подготовка (для всех этапов).....       | 31 |
| Техническая подготовка.....                        | 36 |
| Тактическая подготовка.....                        | 37 |
| Педагогический и врачебный контроль.....           | 38 |
| Теоретическая подготовка.....                      | 42 |
| Психологическая подготовка.....                    | 45 |
| Воспитательная работа.....                         | 51 |
| Восстановительные мероприятия.....                 | 55 |
| Инструкторская и судейская практика.....           | 58 |
| Литература.....                                    | 59 |