



## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	8
2.	Нормативная часть	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	14
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	20
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.11.	Структура годичного цикла	23
3.	Методическая часть	
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности	29
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	33
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	33
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35
3.5.	Программный материал для практических занятий	37
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	60
3.7.	План применения восстановительных средств	66
3.8.	План антидопинговых мероприятий	67
3.9.	План инструкторской и судейской практики.	69
4.	Система контроля, зачетные требования и промежуточная аттестация.	
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	75
4.2.	Требования к результатам реализации Программы	76
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	80
4.4.	Промежуточная аттестация	81

4.5.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки	82
5.	Перечень информационного обеспечения	91
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	92
7.	План воспитательной работы	92

## 1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Приказом Министерства спорта РФ от 12.12.2025 № 1039 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби»;
- Приказом Министерства спорта Красноярского края от 19.05.2015 № 191п «Об установлении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Красноярским краем или муниципальными образованиями Красноярского края и осуществляющие спортивную подготовку»

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

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в

необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса

Регби (от названия Английского города RUGBY) - спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Игра представляет собой синтез многих видов спорта, таких как: футбол (игра ногой и удары по мячу), легкая атлетика (бег с переменной скоростью на различные дистанции), борьба (силовые единоборства в борьбе за мяч, блокирование и остановка игрока с мячом в руках), гандбол (игра руками). Являясь коллективным, контактным видом спорта, регби требует от игроков проявления многих физических и морально-волевых качеств. Принятое деление игроков на линии нападения, защиты и полузащиты выражается во взаимодействии внутри линий и между линиями. Поэтому победа в такой спортивной игре, как регби, во многом зависит от согласованности действий всего коллектива. Нападающие и защитники — это две категории спортсменов, играющих в одной команде, создающие тот коллектив, ту группу людей, которые, дополняя друг друга, и добиваются победы.

Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регби и регби - 7. Кроме того, некоторые элементы регби были включены в правила американского и австралийского футбола и их производных. Наиболее престижным соревнованием в мире регби считается чемпионат мира, который проводится с 1987 года. Данный турнир разыгрывается раз в четыре года.

Игра в регби длится 80 минут (два тайма по 40 мин.). Во время перерыва, который длится 5 мин., команды не имеют права покидать поле. Для различных возрастных групп мальчиков и юношей устанавливается различное время игры: например, мальчики 12-13 лет должны играть не больше 40 мин., 14-15 лет - 50 мин., 18-17лет - 60 мин. Победительницей считается команда, которая за игру набрала наибольшее количество очков.

Чтобы адаптировать условия игры для детских тренировок, были разработаны специальные правила, значительно снижающие риск получения травмы. В одном из видов «лёгкого» регби, тач-регби, традиционные захваты заменены символическим жестом: для того, чтобы завладеть мячом, достаточно коснуться соперника двумя руками. В игре тэг-регби экипировка каждого регбиста дополнена поясом с двумя ярлыками-липучками. Отстёгивание одного

из них признаётся равноценным захвату в большом регби. Ещё одно важное отличие тег-регби заключается в том, что удары по мячу ногой не допускаются. Мини-регби — специальная разновидность игры для детей. В матчах по правилам мини-регби участвуют только девять игроков от каждой команды. В то же время игры проводятся на меньшем по размеру поле.

**Особенностью регби** является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками — только назад. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачётной зоне соперника, чем пасующий. Естественные виды движений, высокий темп игровой деятельности в условиях непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность, ограниченное время для анализа и принятия решения в сложном пространственном движении под угрозой силового воздействия — все это предъявляет высокие требования к двигательной, функциональной и психической деятельности регбиста.

В регби существуют и строго специфические соревновательные действия, которые не встречаются ни в одной другой спортивной игре — это схватки (произвольные и назначаемые) и коридоры, где игроки, в установленном правилами порядке, пытаются выиграть мяч.

Другая особенность регби — многофункциональность игровой деятельности спортсменов, что позволяет заниматься этим видом спорта любому человеку независимо от его антропометрических, физических и психических данных.

Еще одна деталь, по которой можно без труда определить для какого вида спорта предназначено поле — это ворота. Ворота для регби напоминают букву Н. Сделано это не просто так: попадание засчитывается, только если мяч пролетел между стоек над, а не под перекладиной, как это происходит в футболе и многих других видах спорта.

Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена 15 полевыми игроками. Они подразделяются на 3 линии: нападения, полузащиты и защиты. Такое разделение игроков по линиям носит не формальный характер, а строго регламентированными действиями игроков в соответствии с правилами игры.

Соревновательная деятельность игроков различного амплуа отличается большим разнообразием и специфичностью. Анализ деятельности регбистов показывает, что даже в линиях нападения функции игроков подчас не совпадают.

Тотальные размеры тела регбистов имеют большое значение при отборе игроков в различные линии и звенья команды в соответствии с их функциональным назначением. Характерно то, что эти показатели в значительной мере отражаются на эффективности соревновательной деятельности. По обобщенным модельным показателям тотальных размеров тела игроков видно, что самыми тяжелыми и рослыми игроками являются нападающие. Самыми легкими и низкими являются игроки линии полузащиты. Большая подвижность в сочетании с ловкостью и быстротой предъявляют вполне определенные требования к росту и весу. Очевидно, отбор игроков в линию полузащиты необходимо осуществлять, подбирая низкорослых регбистов (до 170

см), весом до 70 кг. Это дает возможность повысить их мобильность и подвижность, что особенно важно для игроков этой линии. Срединное значение занимают игроки линии защиты. По своим игровым функциям они многоборцы. Большая сила в сочетании с хорошей подвижностью, скоростью и выносливостью также предъявляют значительные требования к основным тотальным размерам тела регбиста.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном комплексе «Красный Яр» (малое футбольное поле -  $S = 2880 \text{ м}^2$ , регбийное поле –  $S=9750 \text{ м}^2$ , универсальный спортивный зал-  $618,6 \text{ м}^2$ ).

#### Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

При осуществлении спортивной подготовки по регби устанавливаются следующие этапы:

- начальной подготовки на период до года и свыше года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) на период до двух лет и свыше двух лет;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Задачи:

#### **На начальном этапе подготовки:**

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

#### **На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепления навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно- тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнения плана индивидуальной подготовки;
- достижения результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и Российской Федерации;
- сохранения здоровья.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Изучаемый материал программы распределяется по этапам и годам спортивной подготовки и прохождения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема

знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Общая физическая подготовка регбистов осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке, данные тренировки могут быть посвящены сдаче контрольных нормативов. Изучение и совершенствование техники элементов проходят на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой регбистами осуществляется последовательно. Обучение техническим упражнениям в целом или его элементам проходит в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется широко применять средства срочной информации. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Занятие по регби состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться:

- по цели (на учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные);
- по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики регби.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности регбистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

## 1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Многолетняя подготовка в регби условно делится на три этапа.

**Первый этап** предусматривает: воспитание интереса к спорту, приобщение детей к спортивной игре, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, формирование умений соревноваться индивидуально и коллективно. Возраст спортсменов на этапе - до 11 лет.

Основная задача этапа предварительной подготовки - содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннее развитие физических качеств, особенно ловкости, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости. Достигается это путём применения широкого арсенала самых разнообразных средств: подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, прыжки, продолжительные циклические упражнения, эстафеты, доступные упражнения скоростного и скоростно - силового характера, упражнения в равновесии и на растяжение с постепенным увеличением амплитуды движений и т. д. По мнению немецких специалистов, в младшем школьном возрасте (7-11 лет) наблюдается такая фаза развития спортивной работоспособности, когда особенно отчётливо формируется спортивный профиль ребёнка. Поэтому ежедневные спортивные занятия разносторонней направленности оказывают положительное влияние на физическое развитие юных спортсменов. В возрасте 8-11 лет резко возрастает способность к быстрой реакции, а также выносливость. В результате учебно-тренировочных воздействий в организме формируется устойчивость нервных центров к утомлению. Кроме того, формируются механизмы переключения. При регулярном использовании нагрузок аэробного характера в мышечном обмене происходят соответствующие положительные сдвиги, связанные с изменением структуры и ферментативного состава мышц, обеспечивается воздействие на состав волокон детской мускулатуры с целью увеличения окислительного обмена. На этапе предварительной подготовки объём специальной нагрузки ограничен, а его величина определяется главным образом временем, затраченным на освоение элементов техники регби, приобретением необходимых технических навыков. На этапах начальной регбийной специализации занимающиеся приступают к специализированной тренировке, возрастные сроки которой обусловлены спецификой регби

**Второй этап** посвящен базовой технико-тактической, физической подготовке. В это время формируются основы техники и тактики, но без акцента на специализацию по игровым амплуа, воспитание соревновательных качеств, применительно к спортивной игре. Возраст занимающихся на этапе 11—13 лет.

**Третий этап** направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым амплуа. Возраст занимающихся на этапе 14—16 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, т. к. основным показателем тренировки – уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные спортсмены при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

Существуют разные дисциплины регби: классическое регби – 15, регби – 7 (Олимпийская дисциплина), тэг – регби, «тач» – регби, мини – регби (детское), пляжное, снежное регби и др.

## **2. Нормативная часть**

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	11	от 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	от 4

## 2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Подготовка регбистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Многолетняя подготовка регбистов строится на основе положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство.

Таблица 2

## Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Регби – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным регбистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В регби индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Таблица 3

#### Объём соревновательной деятельности

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

Игры	-	-	18	18	20	20
------	---	---	----	----	----	----

**Контрольные** – проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

**Отборочные** – по результатам этих соревнований отбирают участников основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных (главных) соревнований.

**Основные** – в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя спортивной школы на календарный год (спортивный сезон), согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха занимающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов,
- на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, проводится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби.

Календарный план спортивных мероприятий СШОР ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации регби, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

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

Таблица 4

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Возрастные требования (минимальный возраст для зачисления на этап (лет))	8	11	16	17
Медицинские	на первый год обучения медицинские справки от педиатра о допуске к занятиям регби, на следующих годах уже допуск спортивного врача	положительное заключения спортивного врача о допуске, занимающегося к учебно-тренировочному процессу и участию в учебно-тренировочных мероприятиях	положительное заключения спортивного врача о допуске, занимающегося к учебно-тренировочному процессу и участию в учебно-тренировочных мероприятиях	положительное заключения спортивного врача о допуске, занимающегося к учебно-тренировочному процессу и участию в учебно-тренировочных мероприятиях
Психофизиологические требования	Психологически устойчивый	Рекомендации психолога		

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Проблема нормирования, планирования, контроля и учёта учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок является одной из центральных в системе подготовки юных регбистов. Эффективность повышения спортивного мастерства детей и подростков во многом определяется степенью управления учебно-тренировочными нагрузками. При этом, к наиболее сложным относятся вопросы обеспечения должной преемственности в величинах учебно-тренировочных нагрузок и соотношения парциальных объёмов в подготовке подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Объёмы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 5

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

На систему учебно-тренировочных нагрузок юных регбистов распространяются общие принципы их построения: постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность. Нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны возрастным особенностям юных спортсменов, а с другой - быть ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. Установлено, что подготовленность юного спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям его организма. В то же время для обеспечения более тесной взаимосвязи между учебно-тренировочными нагрузками юных и взрослых регбистов необходимо принимать во внимание требования, предъявляемые к регбистам на этапе совершенствования спортивного мастерства. В таком случае общие объёмы учебно-тренировочной

нагрузки на отдельных этапах многолетней подготовки следует соотносить с этапом совершенствования спортивного мастерства. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объёмов учебно-тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной регбийной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов. Особое внимание следует обращать на характер и содержание учебно-тренировочных нагрузок у юных регбистов. Необходимо, чтобы они оказывали разноплановое воздействие на организм и не были бы односторонними. Система учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должна обеспечивать не только повышение спортивных результатов, но и главным образом разностороннюю подготовленность юного регбиста, эффективный рост его технико-тактического мастерства.

Для эффективного управления подготовкой резервов необходимо, чтобы нормативные показатели учебно-тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемым на том или ином этапе многолетней тренировки.

При определении конкретных величин учебно-тренировочных нагрузок наряду с учётом возрастных особенностей вступает в действие установка целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству. Осуществить эти требования можно лишь при условии установления верхней линии отсчёта, по отношению к которой следует соотносить показатели на соответствующих этапах. Таким эталонным ориентиром должна быть первая фаза этапа высших спортивных достижений. Для неё характерна тождественность относительных показателей общего объёма нагрузки (%) к уровню достигнутого сильнейшими командами мастеров. Таким образом, величины нагрузок первой фазы этапа высших спортивных достижений являются теми отправными рубежами, по отношению к которым рассчитываются общие объёмы – от этапа начальной регбийной специализации до этапа углублённой тренировки.

Анализ научных данных и обобщение опыта передовой спортивной практики, нормативные показатели объёма тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на уровне следующих относительных показателей.

#### Динамика показателей объёма тренировочных нагрузок

Таблица 6

Этап многолетней подготовки	Удельный вес общего объёма нагрузки (%)
Этап начальной спортивной специализации	45 - 50
Этап углублённой тренировки в регби	70 - 80
Первая фаза этапа высших спортивных достижений	100

Важен учёт возрастных особенностей, а именно периодов, присущих развитию физических качеств детей и подростков, занимающихся спортом, неравномерности развития качеств, телесного развития, а также взаимосвязи

морфологических факторов и данных функционального состояния. Следует учитывать, что соревновательные нагрузки являются сильным раздражителем, оказывающим значительное воздействие на юного спортсмена. Участие в соревнованиях связано с большими энергетическими затратами, высоким нервным и физическим напряжением.

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочной и соревновательной деятельности. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов спортсмена.

Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку, поэтому необходимо использовать специализированные тренировочные и соревновательные циклы.

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

Таблица 7

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Всего игр	8	12	15	20	20	20
Контрольные	Первенство школы	Первенство школы		Городской турнир	Первенство края	Тест матчи
Отборочные	-	Первенство города	Первенство города, края	Первенство края	Первенство СФО	- Тест матчи
Основные	-	Первенство края	Всероссийские соревнования	Первенство РФ	Чемпионат РФ Кубок России	Чемпионат России Кубок России

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

Таблица 8

У

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

	в каникулярный период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.	

Существует два способа проведения учебно-тренировочных сборов:

1. Традиционный план учебно-тренировочных сборов.

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность учебно-тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных учебно-тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется восстановительный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа учебно-тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования.

2. Нетрадиционный или маятниковый план учебно-тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т. е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й учебно-тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т. е. на 1 день больше предстоящих соревнований (этим обеспечивается запас прочности);

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням (это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность);

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

– ритмизация работоспособности регбистов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных регбистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблицы 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер и стойка тренировочная пластиковая многоуровневая	комплект	на тренажерный зал	15
2.	Безопасный гриф для приседаний	штук	на тренажерный зал	2
3.	Ворота для регби (H-образные)	штук	на поле для игры в регби	2
4.	Гантели (1, 2, 3 кг)	штук	на тренажерный зал	10
5.	Гири чугунные (12, 16, 24, 32 кг)	штук	на тренажерный зал	5
6.	Гриф для штанги 20 кг	штук	на тренажерный зал	5
7.	Горизонтальная скамья для тяги лежа	штук	на тренажерный зал	3
8.	Динамометр ручной	штук	на организацию	5
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 15, 20, 25 кг)	штук	на тренажерный зал	10
10.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	на организацию	15
11.	Замки для грифов	штук	на тренажерный зал	10
12.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	на организацию	14
13.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	на поле для игры в регби	4
14.	Канат тренировочный	штук	на организацию	10
15.	Кольцо координационное	штук	на организацию	15
16.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	на организацию	20
17.	Лапы боксерские	штук	на организацию	10
18.	Лестница тренировочная (координационная, легкоатлетическая)	штук	на организацию	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) (4, 5, 6, 9, 10, 12 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	на организацию	15
21.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	на организацию	1
22.	Мешок регби для захватов	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Мешок для регби силовой (10, 15, 20 кг)	комплект	на организацию	5
24.	Мяч для регби (размеры 3, 4, 5)	штук	на тренера-преподавателя	10
25.	Мяч для регби утяжеленный (2-3 кг)	штук	на тренера-преподавателя	1
26.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	на тренера-преподавателя	2
27.	Насос для мячей	штук	на тренера-преподавателя	1
28.	Подставка для мяча	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Резиновые петли длинные (эспандер)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
30.	Резиновые петли короткие (эспандер)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
31.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	на организацию	4
33.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	15
34.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера-преподавателя	1
35.	Фишка разметочная	штук	на тренера-преподавателя	100

36.	Флагшток для крепления флажков	штук	на организацию	14
37.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	на организацию	14
38.	Щит регби для захватов	штук	на тренера-преподавателя	5
39.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
40.	Скрам-машина	штук	на организацию	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка	штук	на тренера-преподавателя	15

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
8.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Отбор в группы подготовки представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных регбистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и спортивные сборные команды.

В группы принимаются все сдавшие нормативные требования общей физической и специальной физической подготовке, и далее тренер-преподаватель ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии занимающихся основным требованиям регби.

Качественный состав спортивных групп на различных этапах подготовки определяется по принципу перехода от количества (группы начальной подготовки) к качественному составу спортивных групп (учебно-тренировочные группы - группы спортивной специализации, группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства).

Таблицы 12

### Количественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год	Наполняемость групп (чел.)
Начальная подготовка	до года	15
	свыше года	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	I	15
	II	15
	III	15
	IV	15
	V	15
	VI	15
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	5
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	4

Таблицы 13

### Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год	Результаты выполнения этапных нормативов	Дополнительные требования (спортивный разряд)
Начальная подготовка	до года	Выполнение нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.	
	свыше года	Выполнение нормативов для перевода на последующий год обучения.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	I	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для зачисления на тренировочный этап.	
	II	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для перевода на последующий год обучения.	Присвоение юношеских спортивных разрядов.
	III	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для перевода на последующий год обучения.	Присвоение юношеских спортивных разрядов.

	IV	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для перевода на последующий год обучения.	Присвоение III спортивного разряда.
	V	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для перевода на последующий год обучения.	Присвоение II спортивного разряда
	VI	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для перевода на последующий год обучения.	Присвоение I спортивного разряда
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для зачисления на этап.	Результаты, показанные на официальных соревнованиях. Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходим I спортивный разряд
Высшее спортивное мастерство	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке для зачисления на этап.	Результаты, показанные на официальных соревнованиях. Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная подготовка спортсмена - регбиста по сути является продолжением основных учебно-тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств и может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Наибольшая доля индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки регбистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние спортсмена;

- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

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

### 2.11. Структура годичного цикла

Начиная с учебно-тренировочного этапа, в годичном цикле, четко выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования.

Соревновательный период — это период проведения календарных игр.

Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле.

Составление годового плана начинается с составления характеристики и анализа плана прошедшего года. После этого вносят соответствующие коррективы и составляют план на текущий год. Вначале определяют спортивные показатели, динамику тренированности, спортивной формы и нагрузок, а затем – задачи каждого периода и этапа тренировки. Определив основные задачи, а также средства и методы для их осуществления, переходят к планированию характера и величины нагрузок. Планирование спортивной подготовки в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года этапа начальной подготовки (НП), где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки регбиста и основами технических элементов регби.

В связи с этим 1 год этапа НП можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки регбиста (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивно-оздоровительный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул. Для последующих групп (2-й и 3-й годы этапа начальной подготовки и 1-й, 2-й годы учебно-тренировочного этапа) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 6–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям.

Переходно-восстановительный период продолжается 1–2 месяца. Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы. В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований. Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы. Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. Структура годичного цикла подготовки спортсмена может меняться в зависимости от календаря основных соревнований.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ.**

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

#### **Общеподготовительный период подготовки.**

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы. Средством выполнения задач по общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных движений. Это могут быть упражнения, которые применяются в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д. Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в регби. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием основ техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70% времени всей тренировки. Рост учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем учебно-тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема учебно-тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над

увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки. Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней. Тренер-преподаватель имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом. Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем учебно-тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

#### **Специально-подготовительный период подготовки.**

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований. В связи с этим меняются задачи различных сторон спортивной подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие учебно-тренировочных средств, применяемых спортсменами. Учебно-тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок. Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру-преподавателю важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период учебно-тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера-преподавателя является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

#### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ.**

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств регбиста. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов. С момента увеличения нагрузки начинается этап непосредственной подготовки к соревнованиям, которому предшествует этап предварительной подготовки. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего. После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 1–2 соревнования более мелкого масштаба. Длительность соревновательного периода тренировки 6–8 месяцев. В этот период используют учебные, товарищеские и тренировочные игры.

#### I этап - предварительный этап соревновательного периода подготовки.

Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники. В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить способности регбистов. Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по регби 3-4 раза в неделю, а затем перейти на 4-6-ти разовые занятия. Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

#### II этап - непосредственный этап соревновательного периода подготовки.

Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях игры для решения спортивной задачи; закрепление командной техники и тактики; морально-волевая подготовка спортсменов (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение). Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых

противников. Ведущая форма занятий – учебно-тренировочное занятие с применением тренировочных игр. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения тактических комбинаций нападения и защиты. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже товарищеские игры. Содержание учебно-тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований. В турнирных соревнованиях регбист проводит несколько игр. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех-шести дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов. Поэтому при организации учебно-тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность каждого регбиста. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж. С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем, и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность. Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных игр может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая. Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в командно-игровых упражнениях, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями и др.). К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его. Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени тренировки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

### **ПЕРЕХОДНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной учебно-тренировочной нагрузки более чем на 4–7 дней. В этот так называемый после соревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду. В переходном периоде решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных регбистов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня

развития гибкости. Этот период может совпадать с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера-преподавателя. Переходный период является особой составной частью годового цикла, так как в нем осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода регбисты постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки. Задачи переходно-восстановительного периода – полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха. В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках регбистов в другие периоды подготовки (здесь находят место походы, плавание, теннис, водные лыжи, другие спортивные игры и многое другое). При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные пожелания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует уровню этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ). Новичкам-регбистам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Занимающимся дают небольшие интересные задания (например, в эстафетах, в парах и т. д.). Причем эти задания имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование. Задачей второго года занятий этапа начальной подготовки, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым занимающимся ставится усиленная спортивная задача: одержать определенное количество побед в играх. Занимающиеся проводят контрольные игры со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры-преподаватели еще не проводят целенаправленной подготовки обучающихся, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности обучающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности. Перед обучающимися ставится задача выполнить контрольно-переводные нормативы. Средства и методы работы тренера-преподавателя направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего второго года обучения фактически не меняются.

На учебно-тренировочном этапе первого года построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются игры по полной формуле. Во второй год занятий учебно-тренировочного этапа соревнования приобретают большее значение. Некоторые юноши выполняют часть нормы III юношеского разряда. Некоторым из них уже планируется выполнение II юношеского разряда. Главной задачей второго года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно. Изученные в

первый и второй годы занятий технические приемы и тактические действия объединяются в игровые комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее приемы нападения и защиты в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь учебно-тренировочный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях. Важно, чтобы обучающиеся поверили в возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать.

Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям. В качестве средств подготовки тренер-преподаватель продолжает широко использовать общеразвивающие и специальные упражнения, обеспечивающие соответствующее возрасту развитие всех физических качеств, необходимых в соревнованиях. Необходимо учитывать, что к концу третьего года занятий учебно-тренировочного этапа завершается обучение основам техники и тактики регби, а, начиная с четвертого-пятого года подготовки, периодизация учебно-тренировочных занятий выражена более четко.

### **3.Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта регби определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Освоение спортивной игры регби происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями и навыками и совершенствования в них.

Под спортивной тренировкой принято понимать специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов и подготовку к общественно полезной деятельности, Это многолетний специализированный воспитательный процесс, целью которого является воспитание игроков и игровых коллективов, достижение индивидуальных и коллективных максимальных возможностей, и оптимальных результатов в соревнованиях различного масштаба.

Спортивная тренировка создает основы для овладения игровыми приемами. К ним относятся воспитание творческих способностей, позволяющих отдельный навык видоизменять или сочетать с другими и на этой основе создавать новые соответствующие функциональные предпосылки, морально-волевые качества, формирующие волю и характер спортсмена.

По мере роста спортивной квалификации обучающихся, изменяется содержание учебно-тренировочного процесса.

На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебно-тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений. Главная задача тренера-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура учебно-тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых — закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания учебно-тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В вводно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия, и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует его подготовке к предстоящей работе. Применение в этой части занятия хорошей разминки оптимизирует подготовку спортсмена к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая содействует активизации важнейших функциональных систем - центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативных систем. Вторая часть разминки направлена на обеспечение оптимального состояния центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, определяющих эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций. Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем средств, величины нагрузки. Подбор упражнений и их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Поэтому далее

будут рассмотрены вопросы, связанные, прежде всего с построением именно этой части занятия.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм обучающегося в состояние по возможности близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

При реализации Программы необходимо проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по охране труда на учебно-тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа.

Виды инструктажа:

вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);

первичный – при начале проведения учебно-тренировочных занятий - ознакомление с условиями проведения учебно-тренировочного процесса;

повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т. д.).

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по регби.

### **Общие требования безопасности**

Травмы в регби могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

**Внешние факторы спортивного травматизма:**

– неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;

– методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;

– нарушение регбистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;

– неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки регбистов;

– неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

**К неправильной организации тренировочных занятий относится:**

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом регбистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- проведение занятий без разминки;
- неправильная организация направления движения регбистов в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма регбистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий — наличие ровного поля без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы поля — обозначать белой краской (не канавами).

Во время учебно-тренировочных занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, а также в секторах для метаний и прыжков не должны находиться спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Одежда регбистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Играть можно только в бутсах. Бутсы регбистов изготавливают из плотной кожи с жесткой подошвой, без выступающих на ней гвоздей. Регбисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать шлем, капу. Если у регбиста ранее была травма ноги или руки, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом, тейпом или носить наколенник (голеностопник).

#### **Требования безопасности во время занятий**

- строго соблюдать дисциплину;
- выходить на игровое поле по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

– при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

– перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

#### **Во время владения мячом спортсмен должен:**

– выполнять движение с мячом с поднятой головой;  
– при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение, если не получилось избежать столкновения сгруппироваться;

– прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

– следить за полетом мяча;

– соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

#### **Во время игры спортсмен должен:**

– следить за перемещением игроков и мяча на поле(площадку);

– избегать столкновений;

– по свистку прекращать игровые действия.

#### **Нельзя:**

– ставить подножки, бить ногам;

– регбисту, который находится на скамейке запасных, выбегать на поле(площадку).

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Вывести обучающихся из зала или поля (тренер-преподаватель выходит, последним).

3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

### **3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные регбистом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с подготовкой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности регбиста и календарным планом.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения учебно-тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается:

- в прогнозировании спортивного результата и его составляющих;
- в моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- в структуре учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации;
- во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
- планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

– планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

– планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию обучающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

– в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики регби и опираться на передовой опыт практики;

– документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей, так и для самих обучающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки регбистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШОР, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

**Врачебно-педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом учебно-тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и спортсменом.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1) Первичное обследование проводится перед началом занятий в спортивной школе, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны. Это определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки. В наибольшей степени первичное обследование может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения.

2) Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации обучающегося) на основных этапах подготовки. Задача этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм обучающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяется выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки. При проведении такого обследования в конце сезона или перед каникулами обучающихся намечается рациональный режим отдыха (формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3) Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, участия в соревнованиях, а также по направлению тренера-преподавателя при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья, обучающегося с необходимыми рекомендациями для тренера-преподавателя и самого обследуемого.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, «построении» успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

– **обучение** - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками,

– **воспитание** - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

– **психодиагностика** – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

– **психопрофилактика** - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегание неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных

навыков, конфликтов и т. п.), прямо или косвенно «разрушают» спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

– **психокоррекция** - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

– **психологическое просвещение** - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

– **психологическое консультирование** - помощь спортсмену в анализе решения;

– **психологические тренинги** - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

– **психологическая подготовка** - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером-преподавателем и спортивным психологом.

### **Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

В спортивной деятельности выделяют следующие задачи биохимического контроля:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- оценка соответствия применяемых учебно-тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности;
- контроль протекания восстановления после тренировки;
- оценка эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.;
- оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Особенностью проведения биохимических исследований в спорте является их сочетание с физической нагрузкой. Это обусловлено тем, что в состоянии покоя биохимические параметры тренированного спортсмена находятся в пределах нормы и не отличаются от аналогичных показателей здорового человека. Однако характер и выраженность возникающих под влиянием физической нагрузки биохимических сдвигов существенно зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена. Поэтому при проведении биохимических исследований в спорте пробы для анализа берут до тестирующей физической нагрузки, во время ее выполнения, после ее завершения и в разные сроки восстановления.

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

### 3.5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Физическая культура и спорт в России (для всех групп)

Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по виду спорта регби.

#### Краткий обзор развития регби в России и за рубежом (для всех групп).

Характеристика спорта, место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение регби как вида спорта. Сильнейшие регбисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях. Чемпионаты мира и Европы по регби. Участие в них сильнейших регбистов России, их успехи и достижения. регбисты России, их победы и достижения. Задачи дальнейшего развития регби в России.

#### Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

##### *Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

*Для этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий регби. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

##### *Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена юного регбиста; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий регби. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного регбиста. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия видом спорта регби – один из методов закаливания. Режим юного спортсмена. Роль режима для регбиста. Режим учебы, отдыха, питания,

тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного регбиста. Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания учебно-тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у спортсменов. Режим питания у регбистов. Зависимость питания от периода подготовки, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим регбиста.

#### Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях регби

##### *Для всех этапов подготовки*

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в регби. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний. Нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий регби. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах). Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа. Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного регбиста. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям регби. Профилактика перетренированности и роль врачебного контроля в недопущении перетренированности. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес, тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубленое, потряхивание, встряхивание, валяние. Вибрационный

массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный и общий, предварительный согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях регби, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

#### Основы техники и тактики регби.

*Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Техника выполнения специальных упражнений – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности регбиста.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Основы техники и тактики игры в регби. Индивидуальные особенности регбистов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры в регби. Стратегия и тактика, тенденции развития регби и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

#### Основы методики тренировки регбистов.

*Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о учебно-тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные учебно-тренировочные занятия. Занятие – как основная форма тренировки. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятия.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Понятие о тренировке. Влияние учебно-тренировочного процесса на организм обучающегося физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших,

средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Планирование и контроль спортивной тренировки Организация учебно-тренировочного процесса по регби и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям регби.

#### Периодизация спортивной тренировки в регби.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке регбиста. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в виде спорта регби. Особенности построения учебно-тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов регбистов. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивно мастерства*

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное /четырёхлетнее/, текущее /на год/, оперативное /на этап, месяц, неделю, занятие/. Задачи учебно-тренировочных циклов и их содержание. Динамика учебно-тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность. Формы учебно-тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект занятия. Календарный план соревнований.

#### Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

*Для всех этапов подготовки*

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых регбисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях видом спорта регби. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине учебно-тренировочных нагрузок и участие в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала

отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня /суперкомпенсация/. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния регбиста в период подготовки и во время соревнований.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

*Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки регбиста. Контрольные тесты (нормативы) для выявления уровня развития общей физической подготовки.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Специальная физическая подготовка регбистов и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств регбиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

#### Просмотр и анализ соревнований.

*Для этапов тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Просмотр соревнований по регби. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности регбистов. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий регбистов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных регбистов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших команд.

#### Установки перед соревнованием.

*Для этапов учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Составление тактического плана на соревнование и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

#### Правила соревнований, их организация и проведение.

*Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.*

Разбор правил соревнований по регби. Виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Участники соревнований. Представители, тренеры-

преподаватели, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение победителей и призеров соревнований. Поле для соревнований. Оборудование и инвентарь.

*Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

Организация и проведение соревнований по регби. Работа главной судейской бригады. Работа главного судьи и главного секретаря. Составление заявки команды. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь

*Для всех этапов подготовки*

Требования к полю для занятий по регби. Размеры игрового поля. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов). Оборудование и инвентарь.

### 3.5.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП).

*Для всех этапов подготовки*

«Общая физическая подготовка» направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

«Специальная физическая подготовка» непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). 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, скоростносиловую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Методы, применяемые для развития физических качеств

Интервальный метод — используют для развития скоростно силовой выносливости. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха; проводят интенсивные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения, повторяя их сериями.

Повторный метод — предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление. Переменный метод — применяя

его, чередуются упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьируется длительность их выполнения.

Равномерный метод — заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости. Как правило, это бег в невысоком темпе с одинаковой скоростью на всей дистанции (кросс).

Метод «до отказа» — выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить. Он используется главным образом для развития специальной силовой выносливости.

Игровой метод — суть его в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

Соревновательный метод — широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, спортивных играх.

Круговой метод (круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале, по кругу размечаются станции для выполнения определенных упражнений, известных обучающимся. Упражнения по станциям подобраны таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения проводят с максимальной интенсивностью для каждого обучающегося в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности.

Обще подготовительные упражнения. В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах этапа начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий регби. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в регби, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге. Ходьба: - Обычная ходьба, спиной вперед, боком; - на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); - в полуприседе, приседе; - ускоренная; спортивная; - с выпадами; - на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; - перекатами с пятки на носок; - приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: - на короткие дистанции из различных стартовых положений; - на средние и длинные дистанции; - по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; -

змейкой; вперед, спиной вперед, боком; - с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; - в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; - с изменением направления и др. Прыжки: - в длину и высоту с места и с разбега; - на одной и двух ногах; со сменой положения ног; - с одной ноги на другую; - с двух ног на одну; - с одной ноги на две; - вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; - выпрыгивание на возвышение разной высоты; - спрыгивание с высоты; - в глубину; - через скакалку; - опорные через козла, коня и др.

Упражнения для развития физических качеств: координации, гибкости, ловкости, быстроты и скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Развитие координации. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства. На начальных этапах занятий регби необходимо включать в каждое занятие в течение 15—20 мин. (в подготовительной и основной части занятия) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движения и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро. Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции. Упражнения для развития координации движения: 1. Акробатические упражнения: - 5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние; - сочетание кувырка с принятием основной стойки; - серии кувырков (в каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед; - кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков; - кувырки назад в группировке; - ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см). 2. Подвижные игры на ограниченной площади опоры: - «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см). 3-9 обучающихся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого регбийный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне; - «петушиный бой» на одной ноге. Обучающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой. *Тренеру-преподавателю на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру-преподавателю необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы обучающиеся смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.*

Развитие гибкости. Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость регбиста — это его способность выполнять движения с

максимальной амплитудой. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и спортивной специализации. На этапе совершенствования спортивного мастерства важно сохранить достигнутый уровень гибкости. В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений. При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений) тренер-преподаватель должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений. При воспитании гибкости к каждому обучающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому регбистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему, и по числу повторений) упражнений на растягивание. Упражнения для развития гибкости. Без предметов: - из положения «ноги врозь» (или вместе) пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); - пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; - пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; - пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; - поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни); - пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног); - шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную сторону); - наклоны туловища в выпаде вперед и назад; На гимнастической стенке: - поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); - стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; - хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); - сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; - лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки. С гимнастической палкой: - отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и

с наклоном туловища вперед; - «выкрут» рук назад и вперед; - движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны; - пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; - наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; - притягивание туловища к полу при помощи палки; Со скакалкой: - сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); - притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой; С мячами (резиновыми, регбийными): - наклоны вперед с махом руками между ногами; - пружинящие наклоны в сторону; - широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; - ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; - сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; - поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; - одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами). С партнером: - стоя лицом друг к другу, и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; - глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; - стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу); - сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; - в положении сидя, руки за голову (партнёр прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола); - круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево. Сидя с партнером на гимнастической скамейке: - партнер прижимает ноги сидящего к полу, наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; - то же, но держа за головой мяч. Лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу): - прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч. С мячами (парные): - стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча надо головой и между ногами (по кругу); - сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; - передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»; - поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; - лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

Развитие ловкости. Ловкость — понятие «ловкость» в регби включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом, без мяча с инвентарем из тэг-регби, причем учитывается: - способность игрока быстро изменять и приспособлять движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; - способность овладевать новыми видами движений. Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям) при сохранении целесообразности, точности и качества движения. Под «специальной ловкостью» — уже сама

техничность, т. е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений. Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока. В регби игрок должен выполнять всю структуру движений именно на максимальной скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения. В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся: - координация движений тела и его частей в пространстве и времени; - точность выполнения движений; - быстрота изменения движений. Методика развития ловкости: - учить сложные в координационном отношении движения; - учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости; - развивать восприятие движений тела в пространстве: акробатика, батут; - развивать чувство равновесия; - развивать экономичность в работе мышц. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями. Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, вестибулярный, и зрительный анализаторы. Упражнения для развития ловкости. Типичные упражнения — подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте. Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения. Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма. Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста. Для воспитания ловкости рекомендуются: Акробатические упражнения: – кувырок из упора присев в группировке; – кувырок вперед из полуприседа; – серия кувырков вперед; – чередование кувырков вперед с медленным бегом; – кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); – чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед); – кувырок назад из упора присев в группировке; – кувырок назад из полуприседа; – серии кувырков назад; – кувырок назад с последующим прыжком вверх; – чередование кувырков назад с прыжком вверх; – кувырки вперед из положения стоя; – кувырки в движении после короткого разбега; – серия кувырков вперед с прыжками вверх; – кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него. Гимнастические упражнения: – комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; – комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону. Упражнения на гимнастической скамейке: – прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; – то же стоя боком к скамейке; – прыжки ноги врозь в полуприседе на

скамейку, соскок в стойку ноги врозь; – то же с продвижением вперед; – прыжки на скамейку с поворотом кругом; – прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180,360 градусов. Гимнастические упражнения на козле: – прыжки ноги врозь; – прыжки ноги врозь с мостика; – прыжки согнув ноги с мостика; – прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); – прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; – прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; – такие же прыжки согнув ноги. Легкоатлетические упражнения: – прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; – чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; – прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; – бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); – прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; – прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, стоящий на 2—2,5 м от первого; – прыжок в высоту с разбега; – прыжок в длину с разбега; – тройной прыжок; – комбинация прыжков и бега; – преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—60 см), метание теннисного мяча.

Развитие быстроты. Быстрота регбиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения. Скорость реакции — измеряется временем от появления сигнала, до начала ответного действия. Простая реакция — заранее известное движение на заранее известный сигнал. Сложная реакция — неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать. В сложной реакции выделяют: — реакция на движущийся объект (рано формирующаяся индивидуальная способность) развивается к 8—9 годам. Хорошо совершенствуется, но требует систематической тренировки. Спортсмены угадывают следующее движение по перемещению тела, по перераспределению веса тела на ноги. Упражнения для развития скорости. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений регбиста на время. Упражнения должны отвечать 3-м требованиям: 1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять на максимальной скорости. 2. Всё внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения. 3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 сек., чтобы скорость не снижалась вследствие утомления. Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации: – стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону); – рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад; – прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног); Упражнения для повышения

скорости старта в сложной ситуации: Бег с «тенью». Варианты: 1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого. 2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого. Продолжительность упражнения 15—30 с, отдых 2—3 мин. Старты на разные сигналы. Варианты: 1. Игроки медленно двигаются с мячом. По зрительному сигналу тренера-преподавателя очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливаются, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед. 2. Игроки медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное. 3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера-преподавателя они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5—7 м) либо, поворачиваясь на 180 градусов вперед.

Развитие силы. Костно-мышечный аппарат достигает степени развития, свойственной взрослым, лишь к 18-20 годам. Основные задачи на первых этапах подготовки должны состоять в том, чтобы обеспечить оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, воздействовать на группы мышц, которые без применения физических упражнений развиваются особенно замедленно. Наиболее интенсивно у мальчиков сила возрастает в период от 11 до 13 лет. Упражнения для развития силы. Для воспитания силовых способностей обучающихся используют разнообразные средства: гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощением и с сопротивлением партнёра; силовые игры типа «перетягивание каната» или «бой всадников»; статические упражнения, комбинированные упражнения, тяжелоатлетические с малой, а затем и нормальной штангой и упражнения скоростно - силового и силового характера из других видов спорта. Специальное внимание следует уделять упражнениям для дыхательных мышц, в том числе дыхательным упражнениям с сопротивлением. Для 11-12 летних спортсменов требования к увеличению силы повышаются. Общеразвивающие упражнения выполняются с более значительными отягощениями, шире используются упражнения в смешанных упорах и висах (продолжительностью до 10 секунд, считая добавочные движения ногами) и т. д. К 14-15 годам детям доступны значительные силовые напряжения. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, правда, с ограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объёма силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа» и т. п.) В течение большей части школьного периода упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность. Воспитание силы в

этот период подчинено воспитанию скоростно-силовых способностей, если не считать завершающего этапа в старших группах (16-18 лет), когда у юношей создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки направленного прогрессирования силовых способностей. Силу у юных регбистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств. Особое внимание уделяется развитию всех мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке. Вес набивных мячей для подростков до 13 лет – 2 кг, для юношей 14-15 лет – до 3 кг, для юношей 16-18 лет – до 5 кг. Вес гантелей для подростков до 3 кг, для юношей до 5 кг, для юношей 16-18 лет – до 10 кг. При выборе величины отягощения можно руководствоваться следующими показателями: – 1 повторение – максимальный вес; – 4-6 повторений – вес, равный 60-70% от максимального веса; – 8-10 повторений – вес, равный 40-50% от максимального веса; – 15-20 повторений – малый вес. Силовые упражнения выполняют повторными сериями. Упражнение на силу рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление. Хорошо, когда ритм силовых упражнений координируется с ритмом дыхания. Количество упражнений, серий, повторений и интервалы отдыха зависят от величины отягощения, возраста спортсмена, его подготовленности и задач данного занятия. Длительность силовых упражнений (за одно занятие): – для групп начальной подготовки – 10-20 мин.; – для групп спортивного совершенствования -1,2,3 года – 20-30 мин.; – для групп спортивного совершенствования-4,5 года – 40 мин, – для групп совершенствования спортивного мастерства – до 60 мин.; – для групп высшего спортивного мастерства – до 90 мин.

Развитие выносливости. Согласно исследовательским данным воспитание выносливости в беге у обучающихся 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/с 200-400-метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 шагов в темпе 150 шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся существенно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительно переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400 метров со скоростью 2-3,5 м/сек и 30-50 метров со скоростью 4-4,5 м/сек. При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких упражнениях, может достигать в отдельных занятиях 2-3 км, а длина кроссовой дистанции 10 км. По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений циклических (бег на различные дистанции, передвижения на лыжах, велосипеде, гребля и т. д.), ациклических и смешанных. Причём основной организационно-методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной интенсивной работы. Одна из определяющих черт методики воспитания выносливости – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма ( в плане воспитания т.н. общей выносливости), к воспитанию специальной выносливости

в упражнениях различного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности. Упражнения для развития выносливости. 1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. 2. Выполнение приема и передачи мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, во встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг). 3. 6-ти минутный бег. 4. 12-ти минутный бег. 5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью. 6. Учебные (тренировочные) игры с большей продолжительностью. 7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

Физическая подготовка юного регбиста строится при полном контроле развития двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями-метрами, секундами, килограммами, числом повторений и т.д. Различные способы бега, прыжков, поворотов и остановок являются важными компонентами игры в регби, так как с их выполнением связана большая часть двигательной деятельности регбистов в процессе игры.

Подвижные игры, игры с элементами тэг-регби и эстафеты Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры: Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### 3.5.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники, обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности, эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

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

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые

методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

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

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо 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 дифференциально 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.

Таблица 14

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Перемещение	Гладкий бег, рывки, ускорение. Прыжки, выпрыгивания, приставной шаг. Кувырки, перекаты. Ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр. (для начинающих спортсменов использовать пояса и ленты для тэг-регби)
Техника игры руками	Держание мяча: - в двух руках (пояса и ленты для тэг-регби); - в одной руке.
	Передача мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения); - своевременность и точность передачи (начальные знания).

	Приём мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при приеме; - ловля «верхнего» мяча. Подбор мяча: - лежащего на земле; - катящегося по земле.
	Прием ухода от защитника – «ручка» (до 10 лет – общее ознакомление).
	Контроль положения мяча.
Техника игры ногами	Удар по мячу с рук (до 10 лет – общее ознакомление): - держание мяча; - исходное положение бьющего перед ударом; - движение ноги, положение стопы в момент удара.
Захваты, вход в контакт	Положение тела, рук, ног, головы и движение игроков при выполнении: - бокового захвата; - заднего захвата; - входа в контакт (защитника, нападающего с мячом). <b>Правила безопасности при выполнении приемов!(для ознакомления с элементами защиты используют правила и технические средства из тэг-регби)</b>
Отвлекающие действия	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для замаха, ложный пас и пр.(использование элементов тэг-регби)
Групповая и командная техника (до 10 лет – общее ознакомление)	
<b>Свободная игра</b>	
Рак	- положение звеньев тела игроков; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- положение звеньев тела игроков; - присоединение и прикрытие мяча.
<b>Стандартные положения</b>	
Начальный удар	- расстановка игроков (в соответствии с упрощенными правилами); - начало движения (общее ознакомление).
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	- расстановка 2+1 без давления! Начало изучения – с 9 лет!
Коридор	Ознакомление, подготовительные упражнения.

Таблица 15

### Элементы техники регби, изучаемые на учебно-тренировочном этапе

Разделы техники	Элементы техники
<b>Индивидуальная техника</b>	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание). Совершенствование техники бега по прямой. Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. Умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.

Техника игры руками	<p>Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу).</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Вбрасывание мяча в схватку.</p> <p>Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу).</p> <p>Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками.</p> <p>Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.</p> <p>Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)</p>
Техника игры ногами	<p>Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле).</p> <p>Ознакомление с ударом с дроп-гол, дальнейшее совершенствование.</p>
Захваты, вход в контакт	<p>Совершенствование бокового и заднего захватов. Ознакомление и дальнейшее совершенствование переднего высокого сковывающего и переднего нижнего захватов.</p> <p>Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.</p>
Отвлекающие действия	<p>Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону.</p> <p>Имитация паса с последующим рывком.</p>
<b>Групповая и командная техника</b>	
Свободная игра	
Рак	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение с мячом, освобождение от мяча после падения;</li> <li>- обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению;</li> <li>- «снос» (только после освоения правил безопасности).</li> </ul>
Мол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение мяча стоя на ногах при замедлении движения вперед;</li> <li>- присоединение поддержки и прикрытие мяча;</li> <li>- давление.</li> </ul>
Стандартные положения	
Начальный удар	<p>Положение игроков атаки и защиты.</p> <p>Набегание атакующих.</p> <p>Поддержка ловящего.</p>
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Удар с линии ворот	
Схватка	<p>Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию – с 10 лет, построение (2+1 – с 12 лет), (3+2+1 – с 13 лет), полная схватка 8 чел. – с 14 лет.</p> <p>Ввод мяча в схватку.</p> <p>Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.</p>
Коридор	<p>Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий).</p> <p>Полный коридор с 14 лет.</p> <p>Вброс мяча в коридор.</p> <p>Прыжок за мячом, прикрытие ловящего.</p> <p>Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.</p>

#### 3.5.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т. е.

приобретение знаний, умений и навыков, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности). На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактик;
- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- 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. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т. д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Таблица 16

Элементы тактики регби, изучаемые на начальном этапе

№	Разделы тактики		Элементы тактики
1.	<i>Розыгрыши стандартных ситуаций</i>		
1.1.	<b>«Назначаемая схватка»</b> постепенное изучение и	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>

	отработка со 2 года обучения	защита	взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
1.2.	«Коридор» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
1.3.	«Начальный удар» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> <li>• при навешивании мяча на 10-ти метровую линию;</li> <li>• при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> <li>• при приеме мяча на 10-ти метровой линии;</li> <li>• при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.</li> </ul>
1.4.	«Штрафной» постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Свободная игра</b>		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>

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

## Элементы тактики регби, изучаемые на учебно-тренировочном этапе

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

	5 год обучения	защита	<p>взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при приеме мяча на 10-ти метровой линии;</li> <li>• при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями;</li> <li>• при приеме мяча в 22-х метровой зоне.</li> </ul>
1.4.	«Удар с 22-х м.» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при навешивании мяча в зону между 22-х метровой и центральной линиями;</li> <li>• при навешивании мяча в зону за центральной линией</li> </ul>
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• при приеме мяча в зоне между 22-х метровой и центральной линиями;</li> <li>• при приеме мяча в зоне за центральной линией.</li> </ul>
1.5.	«Штрафной» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• на половине поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).</li> </ul>
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника;</li> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• на своей половине поля;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
1.6.	«Свободный» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации);</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).</li> </ul>
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при реализации свободного соперником, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника</li> <li>• на половине поля противника</li> <li>• на своей половине поля</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля</li> </ul>

2	<b>Свободная игра</b>		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника;</li> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• на своей половине поля;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника;</li> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• на своей половине поля;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
2.2.	«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках. изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника;</li> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• на своей половине поля;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки(мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в непосредственной близости от зачетного поля противника;</li> <li>• на половине поля противника;</li> <li>• на своей половине поля;</li> <li>• в непосредственной близости от своего зачетного поля.</li> </ul>
2.3.	«Контратака» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков при быстром переходе от защиты к атаке: <ul style="list-style-type: none"> <li>• при перехвате передачи мяча у соперника;</li> <li>• при завладении упавшим у соперника на землю мячом;</li> <li>• при неудачных вариантах игры соперника ногой.</li> </ul>
		защита	взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• при перехвате передачи мяча соперником;</li> <li>• при завладении упавшим на землю мячом соперником;</li> <li>• при неудачных вариантах игры ногой, т. е. отдаче мяча сопернику.</li> </ul>

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка представляет собой процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсмена к

выступлению в соревновании, к борьбе за достижение наилучшего спортивного результата. Психологическая подготовка осуществляется в ходе тренировочного процесса и входит органической составной частью в содержание всех периодов и этапов тренировки. Принято выделять общую подготовку к соревновательной деятельности и специальную — к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки регбистов. На её основе решаются следующие задачи:

1) Воспитание личностных качеств спортсмена.

В процессе подготовки регбиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убеждённость, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность регби). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе при помощи коллектива.

2) Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нём.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплочённость регбистов – необходимые условия, успешного выступления команд. С целью формирования сплочённого коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, при этом важное значение имеет решение проблемы комплектования команды.

3) Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение определенных упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувство страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

*Целеустремлённость и настойчивость* воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определённые сроки и требовать их выполнения.

*Выдержка и самообладание* чрезвычайно важные качества регбиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавлённость) до игры и, особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры, а это весьма болезненно отражается

на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы регбисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять регбистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

*Инициативность* у регбистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях, где ему предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение регбистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен чётко сформулировать игровое задание каждому игроку. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдения каждым регбистом игровой дисциплины.

#### 4) Развитие процесса восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество регбиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с *периферическим зрением*. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнёров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства игрока. Не менее важное значение в игровой деятельности имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности регбиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником, партнёром. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

5) Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.

Эффективность игровой деятельности регбиста в значительной мере зависит от внимания: его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях игрок одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности регбиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях

включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов (пример: игра по всему полю увеличенным составом команд и в два мяча).

б) Развитие оперативного (тактического) мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целенаправленное протекание мыслительных процессов регбиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

7) Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают регбисту преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у регбистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем;
- создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предметных тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до регбиста, и формулируются конкретные задания.

Построение психологической подготовки.

*В подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять разделам общей психологической подготовки:

- воспитание личностных качеств игроков, развитие их спортивного интеллекта;

- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объёма и интенсивности;
- развитие оперативного мышления.

*В соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.

*В переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбистов.

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

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

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

Успех выступления регбиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера-преподавателя. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т. д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

### 3.7. План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Таблица 18

#### План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Витаминные комплексы.	В течение всего периода
4.	Фито-препараты.	реализации спортивной

		подготовки с учетом физического состояния спортсмена и в соответствии с календарем спортивных мероприятий
--	--	---

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей тренировочной деятельности, бытовых и экологических условий и т. д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т. д.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 3.8. План антидопинговых мероприятий.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Российское антидопинговое агентство, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Общероссийские антидопинговые правила.

Таблица 19

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

	Темы	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Психолого-социальные и педагогические основы занятий спортом		
1.1.	Современное олимпийское движение	Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Международный олимпийский комитет - ведущая организация олимпийского движения. Олимпийский комитет России. Современный олимпийский символ; олимпийский девиз; эмблема МОК; олимпийский флаг; олимпийский огонь.	Проведение спортивных мероприятий по пропаганде идеалов Олимпийского движения.
1.2.	Развитие нравственной сферы личности в процессе спортивной деятельности	Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спортивной деятельности, составляющие спортивную этику.	Формирование нравственных убеждений у спортсмена в процессе тренировочных занятий и соревнований. Руководство самовоспитанием спортсмена
1.3.	Приобщение спортсмена к здоровому стилю жизни	Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы риска в образе жизни людей. Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Уровень знаний ведения здорового образа жизни.	Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Проведение дискуссий, диспута на тему: «Вредные привычки и спорт»
2	Медико-биологические основы занятий спортом		
2.1.	Роль занятий спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	Понятие о физическом развитии и физической подготовленности. Двигательные способности и их воспитание посредством систематических занятий спортом. Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно-важных	

		двигательных умений и навыков. Построение тренировочного занятия. Этапы спортивной подготовки. Виды физической нагрузки. Циклы тренировочной нагрузки.	
2.2	Основы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом	Цели и задачи врачебно-педагогического контроля - основы и принципы предупреждения развития переутомления и патологических изменений организма у спортсменов. Простые методы контроля; визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, измерение артериального давления, измерение жизненной емкости легких, определение быстроты мышечных движений. Сложные методы контроля: биохимические методы (анализ крови, анализ мочи), инструментальные методы (электрокардиография, электромиография), радиотелеметрические (измерение ЧСС, частоты дыхания на расстоянии). Самоконтроль спортсмена. Данные самоконтроля: субъективные (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений) и объективные (ЧСС до и после тренировки, АД, Частота дыхания, определение длины и массы тела и др.).	Ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена.
2.3.	Роль спорта в профилактике вредных привычек	Понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Понятие «алкоголизм». Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Алкоголь и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Параметры, характеризующие понятие «наркотическое средство». Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Наркотики и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Анализ собственного образа жизни.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании. Анкетирование, просмотр видеofilьмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании. Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.
3.	Профилактика применения допинга среди спортсменов.		
3.1.	Современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена	Факторы, лимитирующие работоспособность. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.	Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.
3.2.	Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену	Лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

		искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	
3.3.	Государственные меры профилактики допинга в спорте	Всемирная антидопинговая программа. Общероссийские антидопинговые правила. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации	Семинар и обсуждение антидопинговых правил, и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т. д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 20

### Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники регби. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

#### 4. Система контроля, зачетные требования и промежуточная аттестация.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

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

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

Таблица 21

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10.2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10.0		12.0	

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
4. Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		

Таблица 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			7.9	9.2
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.		кг	не менее	

	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)		45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
4. Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м		не более	
			7.9	9.2
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				20
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.		кг	не менее	

	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)		89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
4. Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		

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

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

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования

рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
  - уровень усвоения обучающимися преподаваемого материала;
  - качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта регби;
  - уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.
- б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
  - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
  - планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
  - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
  - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
  - стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
  - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

#### 4.4. Промежуточная аттестация.

Целью промежуточной аттестация является проверка состояния обучающихся после завершения подготовительного периода годичного цикла подготовки:

- на этапе начальной подготовки проверяется физическое состояние, знание правил «Регби» согласно возрасту и дисциплине, сдача технических тестов (передача мяча в движении, передача мяча с места, ловля мяча после удара);

- на учебно-тренировочном этапе с 1-3 год обучения проверяется физическое состояние, знание правил «Регби», «Регби-7», сдача технических тестов;

- на учебно-тренировочном этапе 4-6 год обучения проверяется физическое состояние, знание амплуа в выбранной дисциплине «Регби» «Регби-7», сдача технических тестов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства проверяется физическое состояние, сдача технических тестов;

- на этапе высшего спортивного мастерства проверяется физическое состояние, выборочно сдаются технические тесты.

#### 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Тестирование, контрольно-переводные нормативы принимаются в соответствии с внутренним календарем соревнований СШОР в установленные сроки (обычно в конце года). Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Таблица 26

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

Нормативы	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап(спортивная специализация)												Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
	юноши			девушки			юноши						девушки						юноши, юниоры, мужчины	девушки, юниорки, женщины	юноши, юниоры, мужчины	девушки, юниорки, женщины			
год обучения	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6							
Бег на 60 м																			7.9	9.2	7.9	9.2			
Бег на 30 м.	7.1	6.5	6.2	7.3	6.6	6.2	5.9	5.4	5.3	5.2	5	4.9	6.1	6	5.9	5.7	5.6	5.5	4.5	5.4	4.4	5			
Смешанное передвижение на 1000 м	7.21	6.30	6	7.45	6.55	6.30																			
Бег на 1000 м							5.41	5.35	5.25	5.20	5.15	5.10	6.12	6.10	6.05	6	5.55	5.50							
Челночный бег 3 x 10 м	10.5	9.9	9.4	10.8	10.2	10	9.2	9.1	9	8.9	8.8	8.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9	8.9			6.9	7.9			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	122	130	103	117	120	142	160	170	180	190	200	132	140	145	150	155	160	235	188	230	200			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)																				15					

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (кол. раз)																					20	
Прыжок в высоту со взмахом руками(см)	10	12	13	8	9	10	13	15	17	19	20	22	10	11	12	13	14	15	25	19	27	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	5	11	12	4	7	8	13	20	22	24	26	30	7	10	11	12	13	15	43	17	43	17
Приседание со штангой на спине (для игрового амплу "нападающий")																			89	40	140	75
Приседание со штангой на спине (для игрового амплу "защитник")																			72	25	113	55
Тест "Бронко" (для игрового амплу "нападающий") мин, сек																			6	7.40	5.30	6.40
Тест "Бронко" (для игрового амплу "защитник") мин, сек.																			5.40	7.20	5	6.20
Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног(сек)	не менее 10 сек.			не менее 12 сек.			не менее 10 сек.												не менее 10 сек.			
Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплу)																			71	25	89	30

"нападающий")( кг )																									
Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")( кг )																			60	15	75	20			
Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")( кг )																			45		59				
Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")( кг )																			40		53				
Бег на 2000 м																				9.45		9.45			
Бег на 3000 м.																			12.20		12.20				
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	3	4	3	4	5	4	6	7	8	9	10	5	7	8	9	10	11	13	16	13	16			
Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	8	10	12	6	7	8																			

## Обязательная техническая программа

Этап подготовки	Вбрасывание мяча (к-во попаданий)	Удар на дальность с рук (м)	Удар на дальность с рук девушки (м)	Передача мяча на месте (к-во попаданий)	Передача мяча в движении (к-во попаданий)	Ловля мяча после удара ногой (к-во пойманных мячей)	Удар ногой по мячу на точность (к-во попаданий)
Учебно-тренировочная группа I год	16	26	22	4	4	4	5
Учебно-тренировочная II год	18	28	26	5	5	5	6
Учебно-тренировочная III год	20	30	28	6	6	6	6
Учебно-тренировочная IV год	22	32	30	6	6	6	7
Учебно-тренировочная V год	24	34	32	7	7	7	8
Учебно-тренировочная VI год	25	35	33	8	8	8	9
Совершенствование спортивного мастерства	28	40	35	8	8	8	9
Высшее спортивное мастерство	32	44	40	10	10	10	11

**Методические указания по организации и проведению тестирования**

1. Бег 30 м. Что необходимо для проведения теста: Тест выполняется на прямой ровной дорожке (На сухом ровном игровом поле с искусственным или натуральным покрытием) длиной не менее 40 м. Для теста необходима измерительная рулетка, маркеры (фишки), ручной секундомер, лист бумаги, ручка (карандаш) для внесения результатов. Обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. От линии старта отмеряют назад дополнительно 30 см, отмечают исходную точку любым доступным средством (маркер, липкая лента)

Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, стартуя от линии, расположенной на расстоянии 30см от линии старта, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Тестирующий располагается на линии финиша, поднимает руку, подавая команду о своей готовности брать время. Тестируемый, ориентируясь на готовность тестирующего, самостоятельно стартует. Тестирующий берет время по первому шагу тестируемого.

2. Бег 1500 м. Что необходимо для проведения теста. Тест выполняется на прямой ровной дорожке (На сухом ровном игровом поле с искусственным или натуральным покрытием). Для теста необходим ручной секундомер, лист бумаги, ручка(карандаш) для внесения результатов.

Процедура теста:

Испытуемый располагается за линией старта, носок впереди стоящей опорной ноги не пересекает стартовую линию, по команде "Марш!" испытуемый начинает движение, результат определяется по времени преодоления дистанции.

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

4. Челночный бег 3x10 м. Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линию. Для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте.

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

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

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

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

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

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

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание

производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

9. Бег 1000 м. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

10. Жим штанги лежа. Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером-преподавателем или партнером по команде.

11. Бег 3000 м. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

12. Ручная динамометрия. Правой и левой руки. Тест выполняется на ровной нескользкой поверхности

Процедура теста:

Исходное положение тестируемого - стоя, спина прямая, руки разогнуты и находятся вдоль туловища, Тестирующий располагается со стороны измеряемой руки. Тестируемый берет динамометр в распрямленную вдоль туловища руку, измерительная панель обращена к тестирующему. Тестируемый по команде "Жми" сжимает прибор так сильно, как это возможно, не сгибая руку в локтевом суставе. Выполнить по 2 попытки на правую и левую руку. Записывается лучший результат.

9. Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног. Тест выполняется на прямой ровной дорожке (На сухом ровном игровом поле с искусственным или натуральным покрытием).

Процедура теста:

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, бедро и колено 90 градусов. Отвести руки от тела до уровня плеч и удерживать их в этом положении. Сохранять правильную осанку и баланс не менее 10 секунд и не более 30 секунд. Время останавливается, если невозможно поддерживать вертикальное положение корпуса и расположение рук в заданном положении.

10. Бег 2000 м. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м малоинтенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с

разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

15. Приседание со штангой на спине. Необходимы страховочные стойки для штанги, гриф, замки, блины для штанги. Скамья, коробка, позволяющая выставить ориентир для приседания, равный 44 см от пола.

Процедура теста:

Установить гриф на подходящей для испытуемого высоте, зайти под гриф и расположить его на верхней части трапеции, хват шире плеч, лопатки приведены, спина прямая. Снять гриф со стоек, при необходимости сделать один или два шага назад, чтобы занять удобное для выполнения упражнения положение, стопы на комфортном расстоянии. Выполнить приседание до момента касания ягодицами ранее установленного ориентира, равного 44 см от пола. Вернуться в исходное положение, вернуть гриф на стойки. На протяжении всего движения спина сохраняет вертикальное положение, колени не заваливаются внутрь, пятки не отрываются от опоры. В случае невыполнения перечисленных требований результат не засчитывается.

16. Тест «Бронко». Тест выполняется на прямой ровной дорожке (На сухом ровном игровом поле с искусственным или натуральным покрытием) длиной не менее 70 м. Для теста необходима измерительная рулетка, маркеры (фишки), ручной секундомер, лист бумаги, ручка(карандаш) для внесения результатов. Маркером (фишкой) обозначают линию старта, на расстоянии 20 метров от линии старта устанавливают маркер (фишку), на расстоянии 40 метров от линии старта устанавливают маркер (фишку), на расстоянии 60 метров от линии старта устанавливают маркер (фишку).

Процедура теста:

Испытуемый располагается за линией старта, носок впереди стоящей опорной ноги не пересекает стартовую линию. По команде "Марш!" испытуемый начинает движение до маркера (фишки), расположенного на расстоянии 20 метров. Заступив за линию, испытуемый выполняет разворот и бежит на линию старта. Повторив аналогичное движение (заступив за линию) на линии старта, продолжает движение до отметки 40 метров. Заступив за линию, возвращается на линию старта. Выполнив разворот, продолжает двигаться до отметки в 60 метров. Заступив за линию, испытуемый возвращается на линию старта-это один цикл. Необходимо непрерывно выполнить данный цикл 5 раз. Результат определяется по времени преодоления дистанции.

17. Тяга штанги в упоре на скамью. Что необходимо для проведения теста: Скамья, пригодная для выполнения упражнения. В случае если высота скамьи не позволяет выполнить движение, возможность установить её на вспомогательные средства (блины, коробки для прыжков), чтобы создать подходящие условия для выполнения теста. Гриф, замки, блины для штанги.

Процедура теста:

Исходное положение в упоре животом на скамью, ноги в упоре на опору, гриф в распрямленных руках, хват шире плеч. Выполнить тягу в область живота до

касания грифом скамьи, предплечье в конечной точке движения перпендикулярно полу, по ходу движения руки перемещаются близко к корпусу. После касания штангой скамьи переместить штангу в исходное положение на вытянутые руки. В случае невозможности установить штангу на пол и взять штангу с пола, использовать помощь прошедших инструктаж и знающих технику безопасности лиц (тренер-преподаватель, обучающиеся).

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

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

2. Удар на дальность с рук. Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 м. Уверенно выполнять удар должны все игроки, независимо от их предполагаемой игровой позиции.

3. 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.

4. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1. Литература

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: ФиС, 1982.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 1991.
4. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. Под редакцией Тихвинского СБ., Хрущева С. В. -М.: Медицина 1991.
5. Варакин В. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис, канд. пед. наук. - М., -1983.
6. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. - М., 1981.
7. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004.
8. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976.
9. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук. -М. 1996.
10. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории! спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев. 1999.
13. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. - М. Спортакадемпресс. 2000.
14. Никитушкин В. Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., ИКА. 1998.
15. Озодин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать -М.: ООО Издательство Астрель, 2003.
16. Платонов В. И. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
17. Пулэн Р. Регби: игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
18. Смирнов, Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: Учеб. пособие. Малаховка, 1996.
19. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968.
20. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М. 1987.
21. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
22. Хайхем Е.С. Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС. 1970..
23. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбиста. - М.: ФиС, 1984.
24. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2001.
25. Холодков Ж.К. О тактике регбийного матча, о ее оптимизации с использованием математических моделей. - ТиПФК, 1985. - № . 48—49.

26. Черемисин В. П. Программа по теории и методике спортивных и подвижных игр/- Малаховка: МГАФК, 1997.
27. Шварц В. Б., Хрущев СВ. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: ФиС, 1984.
28. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, ООО «Спортивная федерация (союз) регби России, Прищепенко Иван Валерьевич тренер-преподаватель МАУДО «СШОР «Красный Яр»

## **5.2. Интернет-ресурсы**

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

[www.passport.world.rugby](http://www.passport.world.rugby)

## **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслиться существование спорта. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

## **7. План воспитательной работы**

Приложение №2.