

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3» г. Губкина Белгородской области

Рассмотрено на методическом совете
Протокол № 3
от «10» февраля 2023 года

Утверждено
Приказ № 33/1
«10» февраля 2023 года



Директор МБУ «СШ № 3» г. Губкина
Потешкин А.П.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «регби»

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»,
утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года №1018)

Возраст обучающихся: с 8 лет
Сроки реализации программы на этапах подготовки:
- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства
- без ограничений.

Разработана:
Бибикова А.Л. заместитель директора
Кривошеева Т.В. инструктор-методист
Шутов А.В. тренер отделения регби

г. Губкин
2023

Содержание.

I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» 3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» 3-4

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «регби».

3. Сроки реализации 4
4. Объем программы 5
5. Виды обучения 5
6. Годовой учебно-тренировочный план 5
7. Календарный план воспитательной работы 6
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 6
9. Планы инструкторской и судейской практики 6-7
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий 7-11

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки 11-12
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки 12
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы 12-16

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби».

14. Программный материал 16-42
15. Учебно-тематический план 42

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы 42

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

17. Материально-технические условия 43
18. Кадровые условия 43-44
19. Информационно-методические условия 44-45

- Приложения 46-59

I. Общие положения

I. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 14.12.2022 года № 1230, а так же:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки разработаны с учетом приложения № 1 к ФССП.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	15-30
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5-10

При комплектовании учебно - тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
- возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634;)
- максимальная наполняемость учебно - тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634).

4. Объем Программы разработан с учетом приложения № 2 к ФССП.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-718	624-936	936-1248

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные; теоретические; практические; инструкторская и судейская практика; учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации; по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП); спортивные соревнования: игры, контрольные, отборочные, основные (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП);

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - Программа).

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

За годы занятий регби спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в учебно-тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-й год обучения);
- уметь показывать основные элементы техники;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- активно пропагандировать регби, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

в группах совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься регби в начале учебного года.

В учебно-тренировочном процессе для юных спортсменов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Врачебный и тренерский контроль

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные

периоды подготовки и выступлений в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле обучающегося.

Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография; определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности; определение скорости двигательной реакции; регистрация свойств внимания; пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации спортсменов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления на соревнованиях. Специальные психические качества во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой.

Уровень развития специальных физических качеств обучающегося целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими регбистами, тренером-преподавателем.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилорафия, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-преподавателем: укрепление здоровья

юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Медицинский контроль за обучающимися в организациях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, обеспечивается медицинской сестрой учреждения и врачом спортивной медицины в кабинете врачебного контроля городской поликлиники.

Данные педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «регби»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки - комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам

и этапам спортивной подготовки приведен ниже с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП.

**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
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной специализации (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной специализации (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			6,00	7,40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5,40	7,20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			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. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения.

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Принципы подготовки

Подготовка обучающихся строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать обще методические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации основных

принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

Методы и формы тренировочных занятий

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со спортсменами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными. Наглядные методы весьма разнообразны. К ним относятся:

- грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники, который проводит тренер и т.д.;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники и изучение тактики, плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки и т.п.

Методы практического разучивания: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный (контрольный), круговой, игровой.

Основные формы тренировочной работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Таблица 7. Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

4- среднее влияние.

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.

Организационно-методические формы подготовки

В зависимости от контингента обучающихся и уровня их подготовленности тренировка регбистов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в спортивной школе. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются программой спортивной подготовки и годовым планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка регбистов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря);
- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия, способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного материала дается домашнее задание, затем спортсмены приступают к уборке помещения.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе со спортсменами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне.

Выполнить это требование в группах начальной подготовки и тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством обучающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким спортсменам.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий имеет свои специфические особенности. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

В зависимости от периода и задач подготовки контингента обучающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (тренировочные, модельно-контрольные и т.д.). Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой регбистов. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Физическая культура в системе образования

Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта

Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

История возникновения и развития регби

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпизм как метафизика спорта. Характеристика сильнейших команд по регби в РФ и за рубежом.

Социальные функции спорта

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы [законодательства](#) в сфере физической культуры и спорта

Правила вида спорта «регби». Официальные правила ФИФА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.

Определение результатов игры. Жеребьевка.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

Основы спортивной подготовки. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в регби. Дозировка нагрузок процесса тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.

Физиологические основы тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения

работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях регби.

Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Основы спортивного питания

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Устройство зала или открытой площадки для игры в регби, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой.

Естественное и искусственное освещение.

Спортивное оборудование и инвентарь в регби. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Спортивная одежда и обувь регбиста.

Требования к технике безопасности при занятиях регби

Общие требования безопасности на занятиях по регби. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, баскетболом, гандболом, футболом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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 обучающихся и специфики регби.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

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, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Техническая подготовка

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.

Индивидуальная техника игрока. Техника игры руками. Передача мяча. Ловля и подбор мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. Захваты. Отвлекающие действия. Отбор мяча.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения игры. Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на поле, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям. Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана проведения игры используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны команды противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество команды противника в физической подготовленности. Какое физическое качество команды противника чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту). Конкретные недостатки в развитии физических качеств команды противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемый командой противника в игре; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет команда противника хорошо и какими - плохо.

4. Как команда-противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде игры.

5. Степень психологической подготовленности команды противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у команды противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана игры. Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

На этапе начальной подготовки 1-го года - изучаются простейшие способы тактической подготовки: Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиции игроков при начальном ударе. Перемещения игроков после удара.

На этапе начальной подготовки 2-3-го года- способы тактической подготовки изучаются одновременно с освоением технических приемов: удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара. Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков. Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2х1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Специальные навыки

Результатом освоения программы спортивной подготовки является приобретение обучающимися следующих умений:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- развивать профессионально необходимые физические качества, память, внимание в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований;
- воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Физическая подготовка

«Общая физическая подготовка»:

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

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

«Специальная физическая подготовка»

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, скоростно-силовую), 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, лыжных гонках, 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.

1.1. Общеподготовительные упражнения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах этапа занятий физической культурой и спортом, этапа начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий регби. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования 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.

Строевые и порядковые упражнения. 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 (внутри, 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.

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).

Обучающиеся 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 на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру 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 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 и без мяча, 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 ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, 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 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.

РАЗВИТИЯ 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».
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

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

Эффективность средств технической подготовки обучающихся 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 подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных технических элементов. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа начальной спортивной специализации (в отдельных случаях несколько позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на

каждой из этих сторон в отдельности.

Технические приемы:

Индивидуальная техника игрока. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую. Скрестный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Совершенствование финтов: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую.

Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Совершенствование передачи мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи. Передача одной рукой сверху с продольным вращением мяча. Передача одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом. Совершенствование передач. Передачи двумя руками снизу в полёте. Особенности передачи трёхчетвертных и нападающих. Передача мяча при активном сопротивлении противника. Отработка передач с различной скоростью и на различные расстояния. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование передачи одной рукой сверху с продольным вращением мяча.

Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей - «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле. Положение рук и ног при ловле мяча, тело, руки, ноги и кисти должны быть расслабленными. Совершенствование ловли мяча, летящего на уровне груди, низко спереди, низко сбоку. Ловля мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Ловля мяча одной рукой. Приём мяча в коридоре (при вбрасывании из аута). Ловля мяча различными способами при одновременном набегании противника. Ловля мяча в сочетании со страховкой(группированием) и уходом в сторону. Совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку и от игрока.

Подбор мяча с земли. Совершенствование подбора мяча на месте и в движении. Подбор мяча, лежащего на земле одной и двумя руками. Совершенствование подбора мяча, катящегося по земле.

Техника игры ногами. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга. Совершенствование ударов с лёта (с рук). Понятие об индивидуальном дриблинге. Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой

захват, задний захват, передний захват, высокий сковывающий захват. Совершенствование бокового и заднего захватов.

Отражение захватов. Совершенствование отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в игрока.

Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.

Отбор мяча. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения игры.

В спортивной игре по регби нужно учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный - важная сторона тактического умения.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен и вся команда в целом, научатся применять свои знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на поле, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана проведения игры используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны команды противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество команды противника в физической подготовленности. Какое физическое качество команды противника чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту). Конкретные недостатки в развитии физических качеств команды противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, используемый командой противника в игре; особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет команда противника хорошо и какими - плохо.

4. Как команда-противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде игры.

5. Степень психологической подготовленности команды противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.). Отсутствие или наличие у команды противника сильных психологических качеств оказывает существенное влияние на составление тактического плана игры.

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

На этапе начальной подготовки 1-го года - изучаются простейшие способы

тактической подготовки: Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиции игроков при начальном ударе. Перемещения игроков после удара.

На этапе начальной подготовки 2-3-го года - способы тактической подготовки изучаются одновременно с освоением технических приемов: удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара.

Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков.

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2x1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

На последующих этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа, благоприятное изучение тактических комбинаций осуществляется в процессе совершенствования техники и тактики регби.

Тактика защиты. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «веером» после неудачного удара противника. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара. Совершенствование в защите с целью взаимопомощи, подстраховки. Действия игроков в защите, исходя из плана и установки на игру. Совершенствование защиты при розыгрыше стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Штрафной удар. Совершенствование защиты при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Совершенствование защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке. Произвольная схватка. Совершенствование защитных действий игроков при произвольной схватке. Коридор. Совершенствование защитных действий при розыгрыше коридора. Защитные действия нападающих в свободной игре. Совершенствование защитной игры трёхчетвертных. Защитные действия полузащитников. Позиционная игра защитника в защите. Совершенствование защиты от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Удар с линии свободного удара. Действия и позиции игроков, защищающейся команды.

Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе. Позиции игроков и организация защиты игры при штрафном ударе.

Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°). Применение различных видов построения схватки (3x4x1, 3x2x3, 3x3x2, 3x4, 3x2x1, 3x2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки.

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в

произвольной схватке. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле.

Игра нападающих в защите. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»).

Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки)

Организация защиты в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в обороне. Возможные варианты набегания на противника. Преследование своего противоположного номера. Закрывание крайнего трёхчетвертного.

Защита от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре. Прорыв в закрытую сторону при коротком коридоре. Прорыв нападающих у коридора после «мола».

Использование быстрого вбрасывания. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или с мячом на земле. Организация поддержки прыгающего игрока за мячом.

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре. Совершенствование построения нападающих в атаке: длинная или короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание атаки трёхчетвертных от назначаемой схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных или полузащитника от произвольной схватки или свободной борьбы. Атака непосредственно нападающими.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками - постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации). Создание проходов в обороне противника. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Игра полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника - давать мячи трѐхчетвертным. Прорыв полузащитника у схватки. Тактические возможности полузащитника под коридором. Тактика игры блуждающего полузащитника при начальном ударе, ударе с 22-метровой линии, штрафном ударе. Тактические возможности блуждающего полузащитника у назначаемой схватки. Тактика при атаке в длинную сторону. Атака блуждающего полузащитника в закрытую сторону. Тактические возможности блуждающего полузащитника под коридором. Поддержание атаки полузащитника и трѐхчетвертных. Атакующие удары ногой.

Позиционная игра защитника. Неожиданные подключения защитника в атаку. Атакующие удары ногой.

15. Учебно-тематический план указан в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	4
2.	Лестница координационная	штук	10
3.	Конусы тренировочные	штук	20
4.	Фишки разметочные	набора	4
5.	Насос для мячей	штук	6
6.	Мяч для регби тренировочный	штук	20
7.	Мяч для регби игровой	штук	2
8.	Табло игровое	штук	1
9.	Манишки	штук	30
10.	Набор для тэг регби (пояс для тег-регби)	штук	40
11.	Форма спортивная для регби	штук	24
12.	Сумка для хранения мячей	штук	4
13.	Барьер легкоатлетический	штук	2
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалки	штук	15
16.	Гантели массивные (от 0.5 до 3 кг)	комплект	5
17.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
18.	Гири спортивные (16, 24,32 кг)	комплект	5
19.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	2
20.	Диски для штанги (1, 25; 2,5;5;10;20;25 кг)	комплект	2
21.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	10

Дополнительное и вспомогательное оборудование (спортивный инвентарь) используется согласно договорам с общеобразовательными учреждениями, и арендуемых спортивных залов, на базе которых проводится учебно-тренировочный и соревновательный процесс МБУДО «СШ № 3».

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Организации: должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

На основании ФССП - лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. [Московская государственная академия физической культуры](#), 2018. / 84 с.
2. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. - М.: Медицинское информационное агентство, 2012. - 544 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.

Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 213 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://rugby.ru/>- федерация регби России.
2. <https://rugby.ru/federation/regional-organizations-members-of-the-rugby-federation-of-russia/regional-physical-training-and-sport-public-organization-stavropol->

regional-federation-of-rugby/ - Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Ставропольская краевая Федерация Регби».

3. <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-regbi-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/> - "Правила вида спорта "регби" (утв. приказом Минспорта России от 27.12.2018 N 1096) (ред. от 08.12.2021)

4. Приказ Министерства спорта РФ от 18.11.2022 г. № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби». Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1300337789?marker=6520IM>

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс] Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/>

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [электронный ресурс]

7. Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/351565390?marker=6540IN>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «регби»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
15-30		15-30		5-10		
1.	Общая физическая подготовка	110	144	203	119	94
2.	Специальная физическая подготовка	8	13	47	236	412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	37	66
4.	Техническая подготовка	110	137	198	118	112
5.	Тактическая подготовка	-	3	17	44	102
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	15	19
7.	Психологическая подготовка	-	3	10	25	66
8.	Контрольные мероприятия	2	3	5	6	9

	(тестирование и контроль)					
9.	Инструкторская практика	-	-	5	6	19
10.	Судейская практика	-	-	5	6	9
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	3	5	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	5	6	19
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «регби»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - умение замечать нарушения техники безопасности, тактично делать замечания спортсменам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; - умение находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать	В течение года

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

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «регби»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	«2/3		
	История возникновения и развитие регби	«0,25/-	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Требования к технике безопасности при занятиях регби	«0,25/-	сентябрь	Общие требования безопасности на занятиях по регби. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	«-/0,25	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Физическая культура в системе образования	«-/0,25	октябрь	Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в России, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	«0,25/-	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма	«0,25/-	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма	«-/0,5	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	«0,5/0,5	январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	«-/0,5	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	«0,25/0,25	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка по виду спорта	«0,25/0,25	апрель	Устройство зала или открытой площадки для игры в регби, гигиенические требования к их содержанию. Оборудование зала или площадки. Уход за площадкой. Естественное и искусственное освещение. Спортивное оборудование и инвентарь в регби. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная одежда и обувь регбиста.
Теоретические основы	«-/0,25	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	--/0,25	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	—10/15		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-0,5/1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	-0,5/1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Физиологические основы физической культуры	-1/1	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-1,5/1	декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Организация и проведение соревнований	-1/2	январь	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения встреч в командных соревнованиях. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований. Установка перед и во время соревнований. Разбор проведенных игр.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	-1,5/2	февраль-апрель	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Организация и проведение соревнований	-1/1,5	май	Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и

				инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-0,5/1	июнь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Основы спортивного питания	-1/1	июль		Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	-0,5/1	август		Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), их использование для закаливания организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях регби. Составляющие здорового образа жизни. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.
Психологическая подготовка	-0,5/1	октябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-0,5/1,5	декабрь-март		Правила вида спорта «регби». Официальные правила ФИФА. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~19		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~1	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Характеристика сильнейших команд по регби в РФ и за рубежом.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~1	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~1	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~2	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Основы спортивной подготовки	~1	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~8	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи.
	Сведения о строении и функциях организма человека	~2	июнь	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы их строение и взаимодействие. Кровообращение, состав крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

	Сведения о строении и функциях организма человека	~2	июль	Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Краткая анатомо-физиологическая характеристика игры в регби. Дозировка нагрузок процесса учебно-тренировочных занятий в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов.
	Физиологические основы тренировки	~1	август	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.