

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании
педагогического совета
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»
от «09» января 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин
«09» января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«РЕГБИ»**

(с изменениями от 05.04.2023, приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 № 46-од)

Составитель программы: старший инструктор –методист Миллер Е.А.
инструктор-методист Авдеева А.

Липецк, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	26
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31

4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	57
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	62
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»	
6.1.	Материально-технические условия	63
6.2.	Кадровые условия	65
6.3.	Информационно-методические условия	66

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 том спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 1018 (далее — ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденная приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356.

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Регби» - 0770002611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
регби	077	001	2	8	1	1	Я
регби-7	077	002	2	6	1	1	Я

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию

физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по борьбе на поясах реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (недотренированности), 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

РЕГБИ - (англ. rugby – от назв. города Регби, графство Уорикшир), спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами. Цель игры: передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачетном поле или забить в ворота соперника, за что команде начисляется определенное количество очков. В матче побеждает команда, набравшая к его исходу больше очков.

Регби — вид спорта, развивающий основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость. Занятия регби помогают воспитывать мужество, коллективизм и товарищество. Разносторонняя физическая подготовка, которую дает регби молодым спортсменам, позволяет заложить хороший фундамент для занятий и другими видами спорта (легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой).

В настоящее время в регби играют более чем в 100 странах, – прежде всего, в Европе, Африке, Южной Америке и тихоокеанском регионе. Общее число игроков составляет несколько миллионов человек.

В 1900–1924 регби входило в официальную программу Олимпийских Игр.

РЕГБИ-7 - разновидность классического регби, зародившаяся в Шотландии. В настоящее время культивируется почти в 100 странах. Первый официальный международный турнир по регби-7 прошел в 1973. В настоящее время в календарь международных соревнований входят Кубок мира, Мировая серия и др. Регби-7 входил в программу ОИ-2002 – как показательная дисциплина. В команде 7 игроков (3 нападающих и 4 защитника), а также трое запасных. Продолжительность матча – 2 тайма по 7 мин с минутным перерывом между ними (в финале – 2 тайма по 10 мин с перерывом между таймами в 2 мин). При необходимости назначается дополнительное время – не более 5 мин. В случае, если одной из команд удастся при этом добиться успеха, игра тут же прекращается. В целом правила регби-7 схожи с правилами «большого» регби.

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

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности

спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	21

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "борьба на поясах";

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по борьбе на поясах.

Пределный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «регби» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения

спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. 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	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		15		5	
1	Общая физическая подготовка	110	150	208	125	84	73
2	Специальная физическая подготовка	2	4	37	244	450	353
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	37	65	125
4	Техническая подготовка	114	150	203	125	94	83
5	Тактическая подготовка	1	2	14	30	116	143
6	Теоретическая подготовка	1	1	14	20	32	100
7	Психологическая подготовка	1	1	14	19	30	90
8	Контрольные нормативы	1	1	3	4	12	16
9	Инструкторская практика	0	0	5	6	14	10
10	Судейская практика	0	0	5	6	14	11
11	Медицинские, медико-биологические	2	1	3	4	12	18
12	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	13	18
Общие количество часов в год		234	312	520	624	936	1040

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица 8. 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 судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления 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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ✓ проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ✓ ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ✓ ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- ✓ Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- ✓ Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- ✓ Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- ✓ Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- ✓ Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
- ✓ Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- ✓ Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- ✓ Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- ✓ Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- ✓ Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица
- ✓ Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство

обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап 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 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 «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

спортивной специализации			неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	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 РУСАДА	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 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- ✓ построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- ✓ провести разминку в группе.
- ✓ провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- ✓ составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
- ✓ знать правила и уметь заполнять протокол.
- ✓ знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени,
- ✓ оператора отсчета времени для броска.
- ✓ участвовать в судействе учебных игр.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Таблица 10. План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТСС (все периоды)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки	Тренеры

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- ✓ медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- ✓ углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- ✓ наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- ✓ рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ✓ ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- ✓ оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- ✓ полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- ✓ повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- ✓ соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся:

- ✓ психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- ✓ создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация

организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<u>Для групп НП</u>			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<u>Для групп УТ(СС), ССМ</u>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Вовремя учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладны	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умереннохолодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной

свободных от игр день	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений		тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы

3.1.1. 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)

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки)

- 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) на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

Таблица 12. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 13. 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. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	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	

Таблица 14. 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. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 15. 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. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 16. 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 на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «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	с	не менее	

	закрытыми глазами. Удерживание равновесия		10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Тесты для теоретической подготовки.

1. Сколько длится матч в регби?

- а) 2 тайма по 30 минут;
- б) 1 тайм 60 минут;
- в) 2 тайма по 40 минут;
- г) 3 тайма по 20 минут

2. Сколько очков начисляется команде за попытку?

- а) 3 очка
- б) 5 очков;
- в) 2 очка;
- г) 6 очков.

3. Что такое дроп-гол?

- а) удар по воротам «с игры»
- б) гол в свои собственные ворота
- в) удар по воротам «с рук»
- г) занесение мяча в зачетную зону.

4. Каков размер поля для регби?

- а) 120 на 50 метров;
- б) 100 на 100 метров;
- в) 90 на 130 метров;
- г) 100 на 70 метров

5. Какова цель схватки?

- а) ударить по воротам соперника
- б) набрать как можно больше очков
- в) возобновить игру после остановки

г) поймать мяч сразу после удара ногой соперника

6. В каком случае игрок должен крикнуть: «Метка!»

а) одновременно с ловлей мяча после его удара соперника

б) в случае неудачного завершения рака

в) когда игрок, удерживающий мяч, падает на землю

г) когда мяч покидает поле через боковую линию после удара по нему ногой

7. Сколько игроков одновременно выступает на поле от команды?

а) 11 человек

б) 6 человек

в) 15 человек

г) 10 человек

8. Когда схватка считается законченной?

а) когда мяч выходит из нее в направлении обороняющейся команды

б) по прошествии 10 минут с начала схватки

в) после знака рефери

г) когда мяч выходит из нее в любом направлении

9. Как нельзя выполнять штрафной удар?

а) с отскока

б) с рук

в) коленом

г) головой

10. Что означает положение «вне игры»?

а) ситуация, когда игрок атакует соперника

б) спортсмен находится впереди мяча, которым играл его партнер

в) мяч касается боковой линии или земли за ней

г) ситуация, когда игрок наступает на боковую линию.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»

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

4.1.1. Этап начальной подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям регби, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Оптимальный возраст для начала начальной подготовки на этапе 8 лет. Продолжительность этапа — 3 года. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление поверить в свои силы, добиться каких-либо достижений. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изучение техники регби в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. Очень важно давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений. При занятиях регби большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять большое внимание упражнениям, способствующим укреплению стопы. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнять упражнения на точность. Суммируя изложенное, следует отметить, что функциональные возможности занимающихся на этапе невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме требуют внимательного педагогического контроля при занятиях регби.

Таблица №17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	110
2	Специальная физическая подготовка					1		1						2
3	Участие в спортивных соревнованиях													-
4	Техническая подготовка	8	8	9	10	11	11	11	10	9	9	9	9	114
5	Тактическая подготовка						1							1
6	Теоретическая подготовка		1											1
7	Психологическая подготовка				1									1
8	Контрольные мероприятия									1				1
9	Инструкторская практика													-
10	Судейская практика													-
11	Медицинские, медико-биологические			1							1			2
12	Восстановительные мероприятия					1						1		2
Итого (часов/год)		16	17	19	20	23	22	22	20	19	19	19	18	234

Таблица № 18. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	13	13	13	12	11	11	11	11	150
2	Специальная физическая подготовка	2	2	3	4	5	5	5	4	3	3	3	2	41
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	10	11	14	15	15	15	15	14	11	10	10	10	150
5	Тактическая подготовка		1					1						2

6	Теоретическая подготовка			1									1	
7	Психологическая подготовка						1						1	
8	Контрольные мероприятия								1				1	
9	Инструкторская практика												0	
10	Судейская практика												0	
11	Медицинские, медико-биологические	1											1	
12	Восстановительные мероприятия			1							1		2	
Итого (часов/год)		24	25	31	32	33	34	34	30	26	24	25	23	312

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (416 часов) и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет (728 часа)

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 11 лет, средняя продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. Основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, раскрывающегося именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышцы

задней поверхности бедра и приводящих мышц ног. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 12 лет прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Таблица 19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	15	16	17	18	20	20	20	19	16	16	16	16	208
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6					3	37
3	Участие в спортивных соревнованиях	1							2	2	2	2	1	10
4	Техническая подготовка	14	16	17	18	20	20	20	18	15	15	15	15	203
5	Тактическая подготовка		4	4	4	5	5	4						26
6	Теоретическая подготовка		2					2				2		6
7	Психологическая подготовка	2				4			2		2			10
8	Контрольные мероприятия		1							2				3
9	Инструкторская практика	1								1	1	1	1	5
10	Судейская практика	1								1	1	1	1	5
11	Медицинские, медико-биологические		2							1				3
12	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1						4
Итого (часов/год)		38	45	42	45	56	52	53	41	38	37	37	37	520

Таблица 20. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	12	12	13	14	14	14	6	8	8	8	8	125
2	Специальная физическая подготовка	16	24	24	25	25	25	25	24	14	14	14	14	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	5							7	7	6	6	6	37
4	Техническая подготовка	7	13	13	15	15	15	14	5	7	7	7	7	125
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	30
6	Теоретическая подготовка	2			3	3	3			3	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	19
8	Контрольные мероприятия		2							2				4
9	Инструкторская практика	2							2			2		6
10	Судейская практика	2							2			2		6
11	Медицинские, медико-биологические		2							2				4
12	Восстановительные мероприятия				2							2		4
Итого (часов/год)		45	58	54	63	62	62	59	49	46	40	46	40	624

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (936 часов)

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Оптимальный возраст начала этапа составляет 16 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В этом возрасте сохраняются высокие темпы увеличения длины и массы тела. Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Максимальная сила

быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы.
 Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет.

Таблица 21. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Специальная физическая подготовка	35	40	40	40	45	45	45	30	30	30	35	35	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	0	0	0	0	0	0	11	11	11	11	11	65
4	Техническая подготовка	5	11	11	11	12	12	12	4	4	4	4	4	94
5	Тактическая подготовка	9	10	10	10	12	12	11	8	8	8	9	9	116
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	4	5	5	5	1	1	1	1	1	32
7	Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	30
8	Контрольные мероприятия		3			4			2			3		12
9	Инструкторская практика			3			4			4			3	14
10	Судейская практика			4			3			3			4	14
11	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	Восстановительные мероприятия			6							6			13
Итого (часов/год)		72	77	87	75	88	91	83	67	72	71	74	78	936

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства (1040 часов)

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Таблица 22. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего час.
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	73
2	Специальная физическая подготовка	27	31	31	32	34	34	34	26	26	26	26	26	353
3	Участие в спортивных соревнованиях	12					12	12	17	17	18	19	18	125
4	Техническая подготовка	5	8	8	8	9	9	9	7	7	6	6	6	83
5	Тактическая подготовка	11	13	13	13	15	15	15	10	10	9	9	10	143
6	Теоретическая подготовка	6	8	9	9	13	13	12	6	6	6	6	6	100
7	Психологическая подготовка	7	5	5	5	5	5	6	10	10	11	11	10	90
8	Контрольные мероприятия		4			4				4			4	16
9	Инструкторская практика		2				2		2			4		10
10	Судейская практика		3				2		2			4		11
11	Медицинские, медико-биологические	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
Итого (часов/год)		75	86	78	79	92	104	100	86	86	82	91	86	1040

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. РЕГБИ:

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития людей, подготовка к борьбе с жизненными трудностями в быту, на работе, учёбе, спорте и т.п.

Организация физической культуры и спорта в России и регионе.

Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития регби.

Разрядные нормы и требования регби.

Достижения российских регбистов.

Задачи спортивной школы в развитии массовости регби и повышении мастерства регбистов.

Олимпийские игры, международные соревнования и соревнования в России. Участие российских, московских и зеленоградских спортсменов в международных соревнованиях.

ИРБ и ФИРА - АЭР – структура и соревнования в рамках этих регбийных организаций. Союз Регбистов России (СРР) – орган руководства развитием игры в регби в России.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:

Краткие сведения о строении организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие.

Органы пищеварения, выделения.

Обмен веществ, терморегуляция.

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы и деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием тренировок.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

ГИГИЕНА, РЕЖИМ СПОРТСМЕНА:

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питание.

Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви регбистов.

Учёт метеорологических условий при организации и проведении учебно-тренировочных занятий регби.

Витамины и их значение в питании регбиста. Понятие о заразных заболеваниях.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, МАССАЖ, САМОКОНТРОЛЬ:

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби.

Оказание первой доврачебной помощи.

Раны и их разновидности.

Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды.

Вывихи, повреждения костей, переломы (закрытые и открытые).

Действия низкой температуры: обморожения, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязка, наложение первичной шины.

Основы спортивного массажа. Основные приёмы массажа: поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, после и во время тренировок и соревнований. Противопоказания к массажу.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме».

Утомление и переутомление. Задачи активного отдыха для регбиста.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы. Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Стратегия – план игры в целях, тактика – конкретное выполнение этого плана. Использование сильных сторон своей команды, учёт возможностей противника, изматывание противника, обыгрывание защиты.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Назначаемая схватка. Характеристика и анализ тактических вариантов игроков. Положение рук, ног, корпуса игроков схватки. Понятие о произвольной схватке. Формирование произвольной схватки («мол» и «рак») и правила игры в ней.

Тактика нападающих в произвольной схватке. Коридор – построение, стратегия игры, возможные комбинации. Игра нападающих в атаке и защите, их взаимодействие с линией трёхчетвертных и замыкающего. Трёхчетвертные в атаке и защите. Позиции трёхчетвертных. Возможные комбинации. Способы набегания на противника. Тактические варианты при выполнении ударов.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Краткая характеристика формирования двигательных навыков.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Основные физиологические положения тренировки регбистов и показатели тренированности различных по квалификации групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных и вегетативных функций, творческая деятельность коры больших полушарий при формировании динамических стереотипов в регби.

Физиологические показатели состояния тренированности (изучение костного аппарата, мышечной системы, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы) в покое, при дозированной и предельной нагрузках.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Основные признаки перетренированности в регби и средства их ликвидации.

Значение функций различных анализаторов (двигательный, зрительный, слуховой, вестибулярный, тактильный) при двигательной деятельности регбистов.

Основные принципы спортивной тренировки, специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Взаимосвязь принципов тренировки.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства.

Методы обучения технике и совершенствования в ней. Последовательность обучения основным техническим приёмам.

Методы предупреждения и исправления ошибок.

Взаимосвязь тактической, технической, физической, волевой и психологической подготовки.

Обучение командной, групповой, индивидуальной тактике игры и её совершенствование.

Место и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности регбистов.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовки регбистов и единство процесса их совершенствования. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития двигательных качеств спортсмена.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с регбистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к регбистам разного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке у регбистов. Методы психологической подготовки и воспитание волевых качеств. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства регбистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки регбистов в процессе спортивных тренировок.

Умение преодолевать трудности, возникающие у регбистов, в связи с перенесением тяжёлых физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка регбистов к предстоящим соревнованиям.

ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положения о соревнованиях.

Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков.

Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп.

Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, судейская терминология и жестикауляция, взаимоотношения между судьями в ходе игры.

Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значения спортивных соревнований.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по различным возрастным группам.

Оборудование мест соревнований, площадка, её размеры и разметка.

Порядок открытия и закрытия соревнований.

Информация о ходе соревнований, составах команд и т.п.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЁННЫХ ИГР

Значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики игры противника, индивидуальной подготовки игроков, метеорологических условий и других факторов.

Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика отдельных игроков.

Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям.

Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры, связанные с выполнением задания. Проявление морально-волевых качеств.

Технические ошибки. Выполнение капитаном команды своих обязанностей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ: Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

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

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м. Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, футбол.

ЛЫЖИ

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъёмы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 5-10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50 и 100 и более метров без учёта времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ: Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд). Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ: Бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400–600м. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби. Развитие игровой выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3Х3, 5Х5 и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ: Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.) Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лёжа и наклоном назад.

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ БЕЗ МЯЧА: Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В РЕГБИ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА ИГРЫ. Индивидуальная техника. 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. Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом.

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. Техника игры ногами. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов. Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком.

ТАКТИКА ИГРЫ. Функции игроков. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиция игроков при начальном ударе. Движение игроков при начальном ударе. 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ТЕХНИКА ИГРЫ 1-2 ГОД ПОДГОТОВКИ.

Индивидуальная техника. Перемещения. Совершенствование техники бега по прямой с изменением направления. Скрёстный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Быстрый старт, торможение и ускорение. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении. Умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками. 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. Ловля мяча. 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. 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. Совершенствование ударов с лёта (с рук). Понятие об индивидуальном дриблинге. Захваты. Совершенствование бокового и заднего захватов. Отвлекающие действия. 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.

3-4 ГОД ПОДГОТОВКИ

Индивидуальная техника. Перемещения. Дальнейшее совершенствование техники бега. Скрёстный 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. Передачи мяча. 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 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. Подбор мяча. Совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку и от игрока.

Техника игры ногами. Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга. Отбор мяча у противника. Захваты. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой захват, задний захват, передний захват, высокий сковывающий захват.

Отражение захватов. Совершенствование отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в игрока. Защита от дриблинга. Падение игрока между мячом и дриблингующим с одновременным отыгрышем мяча как метод борьбы против дриблинга. Отвлекающие действия. Совершенствование изученных ранее отвлекающих действий. Изменение направления движения и передача мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком. Обыгрывание соперника изменением темпа и направления бега.

Коллективная техника.

Техника проведения схватки. Построение схватки по схеме 3X4X1. Построение первой линии назначаемой схватки. Взаимодействие полузащитника схватки с центром схватки (хукер) и с игроками третьей линии. Положение ног у игроков в назначаемой схватке. Положение тела у игроков в назначаемой схватке.

Выбивание мяча из схватки. Придерживание мяча в схватке (в рамках Правил) Произвольная схватка (рак и мол). Правила игры в произвольной схватке.

Формирование произвольной схватки. Техника нападающих в произвольной схватке. Техника игры в коридоре. Построение игроков в коридоре и приёмы отыгрыша мяча. Удерживание мяча в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

5 ГОД ПОДГОТОВКИ

Индивидуальная техника. Перемещения. Дальнейшее совершенствование техники бега. Дальнейшее совершенствование ложных движений (финтов).

Техника игры руками. Передачи мяча. Дальнейшее совершенствование всех видов изученных передач. Значение своевременности и точности передачи. Совершенствование передачи трёхчетвертных: произвести передачу вовремя, выманить на себя своего опекуна, принять и передать мяч в наименьшее число шагов. Значение спрямления бега. Совершенствование передачи при активном сопротивлении противника. Совершенствование передачи с различной скоростью и на различные расстояния. Совершенствование передачи одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Совершенствование передачи нападающих: короткая передача, быстрая передача. Совершенствование техники вброса мяча из-за боковой линии. Техника приёма и отыгрыша мяча

игроками коридора. Техника обратной передачи. Техника передачи мяча с поворотом. Техника передачи мяча за спиной. Передачи мяча различными способами на максимальной скорости передвижения. Ловля мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Совершенствование ловли мяча одной рукой. Совершенствование приёма мяча в коридоре. Совершенствование ловли мяча различными способами при одновременном набегании противника. Совершенствование ловли мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону. Подбор мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку, от игрока, сбоку от игрока.

Техника игры ногами. Дальнейшее совершенствование удара по мячу с рук. Совершенствование техники удара ракетой за боковую линию.

Совершенствование удара с отскока. Совершенствование техники удара с земли по воротам. Совершенствование техники перевода мяча ударом ноги высокой «свечой». Техника перекидки мяча ногой за спину противника. Совершенствование техники дриблинга. Понятие о групповом дриблинге: построение игроков и порядок перестроения. Отбор мяча у противника. Захваты. Решительность и жёсткость – необходимые условия качественного захвата. Совершенствование заднего захвата. Совершенствование низкого бокового захвата. Совершенствование бокового захвата. Совершенствование высокого скользящего захвата. Техника падения на мяч перед противником с целью завладеть мячом и отыграть его. Отражение захватов. Дальнейшее совершенствование техники отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в противника с последующим поворотом. Совершенствование обманных движений перед соперником. Отвлекающие действия. Дальнейшее совершенствование изученных ранее отвлекающих действий: имитация передачи мяча с последующим ускорением, изменение темпа и направления бега перед защитником, имитация передачи мяча в одну сторону с последующей передачей его в другую сторону и т.д. Отвлекающие передвижения без мяча. Коллективная техника. Техника проведения схватки. Построение схватки по схемам 3X4X1, 3X2X3, 3X3X2, 3X4, 3X2X1, 3X2; особенности этих схем. Построение и взаимодействие игроков первой линии схватки. Взаимосвязи между игроками схватки. Положение ног у игроков в назначаемой схватке. Положение тела у игроков в назначаемой схватке. Возможные варианты выхода мяча из назначаемой схватки. Техника вбрасывания мяча в схватку с учётом взаимодействия полузащитника с игроками первой линии схватки. Выбивание мяча из схватки (техника отыгрывания мяча центровым игроком (хукером)). Выход мяча из схватки: задача нападающих в этом случае. Удержание мяча в схватке: попытка затащить мяч в город противника, закручивание схватки, попытка атаковать непосредственно игроками третьей линии. Произвольная схватка. Правила

игры в произвольной схватке. Формирование произвольной схватки: силовая произвольная схватка, V-образная произвольная схватка. Техника игры нападающих и их взаимодействие в произвольной схватке. Коридор. Совершенствование видов построения игроков в коридоре: длинный и короткий коридоры. Техника овладения мячом в коридоре. Совершенствование прыжка за мячом. Техника удержания мяча. Техника свободной борьбы в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре: определение места прорыва, использование индивидуальных особенностей игроков, участвующих в построении коридора. Совершенствование поддержки прыгающего за мячом игрока.

ТАКТИКА ИГРЫ. 1-2 ГОД ПОДГОТОВКИ

Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Положения игроков при начальном ударе. Перемещения игроков после удара. Штрафной удар. Использование штрафного удара для организации атаки. Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2X1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Организация атаки от схватки. Коридор. Совершенствование отыгрыша мяча в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока. Организация атаки от коридора. Тактика защиты. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «веером» после неудачного удара противника. Удар с линии свободного удара. Действия и позиции игроков, защищающейся команды. Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке. Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре.

3-4 ГОД ПОДГОТОВКИ

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. Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°) 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. Коридор. 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. 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. 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 ног, неожиданные комбинации).

Тактика защиты. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара. Удар с 22-метровой линии. Позиции и взаимодействия игроков при ударе с 22-метровой линии. Штрафной удар. Позиции игроков и организация защиты игры при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Организация защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке. Произвольная схватка. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле. Коридор. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре. Игра нападающих в защите. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки. 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 (дропгол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

5 ГОД ПОДГОТОВКИ

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Совершенствование розыгрыша всех видов стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Отвлекающие перестроения игроков. Штрафной удар. Совершенствование розыгрыша 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. Назначаемая схватка. 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. Произвольная схватка. Тактика нападающих в произвольной схватке. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»). Коридор. Совершенствование различных видов тактических построений в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридора). Возможные варианты прорыва через коридор. 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. Игра нападающих в атаке. 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 полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника – давать мячи трёхчетвертным. 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 трёхчетвертных. Атакующие удары ногой. Позиционная игра защитника. Неожиданные подключения защитника в атаку. Атакующие удары ногой. Игра трёхчетвертных в атаке. Позиции трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Создание проходов в обороне противника. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Тактика защиты. 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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ТЕХНИКА ИГРЫ.

Дальнейшее совершенствование выполнения изученных ранее приёмов техники: приёма и передачи мяча, техники бега, техники ловли и подбора мяча, техники игры ногами, отбора мяча, отражения захватов, ложных движений, отвлекающих действий; расширение арсенала приёмов, которые занимающиеся могут уверенно и надёжно применять в условиях состязания.

Совершенствование индивидуальной техники владения мячом, добиваясь максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приёмов в сложных игровых ситуациях (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т.п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, скользкий грунт поля и т.п.)

ТАКТИКА ИГРЫ.

Совершенствовать игру по избранной тактической схеме, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, хорошая игра ногой, умение плотно закрыть подопечного игрока и т.д.) Уметь перестраивать тактический план в зависимости от создавшейся ситуации на игровом поле. Обращать большое внимание: на правильное рассыпание нападающих от схватки в атаке и защите, на перемещения игроков от коридора в атаке и защите, на подготовку неожиданных тактических комбинаций.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; умение создать численный перевес в атаке, благодаря подключению защитника и игроков третьей линии схватки; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды: для построения, расчёта, поворотов и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить

комплекс упражнений физзарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство соревнований в своей группе.

ПО МЕРЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд. Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести её. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций регби.

Судейство соревнований команд среди ДЮСШ и СДЮШОР.

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд). Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести её. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секции регби. Уметь составить учебный и рабочий поурочный планы. Судейство районных, городских соревнований

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.

Таблица 23. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила

				закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

Учебно-тренировочном этапе				процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной

совершенство вания спортивного мастерства				подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства :	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «РЕГБИ»

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.

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством

Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- поле для игры в регби;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- разделки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки - спортивной экипировкой.

Таблица 24. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2

6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	комп.	2
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешок регби силовой (10, 15, 20 кг)	штук	5
22.	Мяч для регби (3, 4, 5 размер)	штук	15
23.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	8
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	5
29.	Скакалка	штук	90
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	4
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	4
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	10
37.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10

38.	Тренажер силовой «Наклонная доска с тележкой»	штук	1
39.	Тренажер «Т-образная тяга»	штук	2
40.	Тренажер «Скамья с регулируемым углом»	штук	4
41.	Тренажер «Скамья с регулируемым углом»	штук	4
42.	Тренажер «Вертикальная/горизонтальная тяга»	штук	2
43.	Тренажер «Арка для приседаний с перекладиной»	штук	2
44.	«Беговая дорожка»	штук	2
45.	Тренажер «Горизонтальная гиперэкстензия»	штук	4
46.	Велотренажер спортивный	штук	12
47.	Гантели	комп.	5
48.	Диски для штанги	комп.	5
49.	Тренажер силовой комбинированный	штук	2
50.	Платформа для измерения высоты прыжка	штук	2
51.	Автоматическая система хронометража	штук	2

Таблица 25.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До трех лет	Свыше трех лет		
				количество	количество	количество	количество	количество
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

Таблица 26. Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 27.

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор -1ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела- 3 ед.

Инструктор-методист- 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель – 6 ед.

Врач – 1ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ЛО «ОК СШОР» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Чесноков Н.Н, Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва. – Москва: Министерство спорта РФ, 2016 г.
2. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: Автореф. дис. .канд. пед. наук. М., 1996. -27 с. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., - 1983.
4. Пулен Р. Регби игра тренировка. М.: ФиС, 1978.
5. Раджабли В. Регби 2000: Справочник. - М., 2000.
6. Кучин В.А. Структура физической и технической подготовленности регбистов различного возраста и квалификации // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. М., 1981.
7. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.

Сайты:

1. Официальный сайт Федерации регби России. <http://www.rugby.ru>.
2. Официальный сайт Европейская Ассоциация регби (FIRA-AER) <http://www.fira-aer-rugby.com>
3. Интернет ресурс «Готовность к регби» <http://www.irbrugbyready.com>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. <http://lib.sportedu.ru/press>.