

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»

ПРИНЯТО
на тренерском совете
протокол
от «29» июня 2021 г.
№ 9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ СШ «Спартак»
от «03» августа 2021 г.
№ 02-02/152

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1106 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

г. Старый Оскол

2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Нормативная часть	6
2.1. Тренировочный процесс.....	6
2.2. Структура годичного цикла.....	12
2.3. Тренировочные мероприятия.....	14
2.4. Соревновательная деятельность.....	15
2.5. Текущий контроль тренировочного процесса.....	16
2.6. Медицинское сопровождение в процессе спортивной подготовки.....	18
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	18
III. Методическая часть.....	21
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	21
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	22
3.3. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (годам) подготовки.....	23
3.3.1. Теоретическая подготовка.....	23
3.3.2. Практические занятия.....	29
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	46
3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	46
3.6. Психологические средства восстановления.....	48
3.7. Применение восстановительных средств.....	48
3.8. Антидопинговые мероприятия.....	49
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	52
3.10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	53
IV. Система контроля и зачетные требования.....	54
V. Перечень информационного обеспечения.....	64
VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	65

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки МБУ СШ «Спартак» по виду спорта «регби» (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта «регби» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1106), приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Предметом деятельности Учреждения является реализация муниципального задания.

Спортивная подготовка: тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка спортсменов по регби проходит среди юношей и девушек.

Настоящая Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- 1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕГБИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Регби – контактный командный вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

С 2016 года дисциплина регби - регби-7 включена в Программу летних Олимпийских игр. Регби-15 не является олимпийской дисциплиной.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта регби включает следующие спортивные дисциплины: регби, регби-7.

Регби - увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, стремительно разыгрываемыми тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Регби не даром называют игрой сильных и смелых, успеха добиваются игроки физически сильные, настойчивые, волевые, смело вступающие в единоборство с противником. Регби - родной брат футбола, но в регби игроки имеют право играть не только ногами, но и брать мяч в руки, и выполнять различные броски, как в баскетболе, а кроме того, разрешаются силовые приемы индивидуальные и групповые.

Регби - вид спорта, развивающий основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость. Занятия регби помогают воспитывать мужество, коллективизм и товарищество.

Появившись на свет в 1823 году, эта игра за 2 века приобрела большую популярность во всем мире, а в 2016 году впервые включена в программу Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Эта игра отличается своей простотой и доступностью. Регби можно увлечься в любом возрасте, имея при этом общий уровень физической подготовки.

Что дает регби подрастающему поколению? Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма. Регби находило и находит поклонников среди людей разных профессий, возраста и пола.

В чем же уникальность регби? Прежде всего, в колоссальном объеме навыков, необходимых спортсмену.

Хороший регбист:

- это легкоатлет и тяжелоатлет (нужно много и быстро бегать, мощно пробивать оборону противника);

- это борец и танцор (нужно бороться за обладание мячом, останавливать и удерживать идущего в атаку соперника и элегантно уворачиваться от защитников, идя в атаку);

- это акробат и баскетболист (владение своим телом — координация позволяет избежать ненужных травм);

- это стратег (из множества вариантов нужно выбрать тот, который ведет к победе).

Все это накладывает на спортсменов ряд обязательств, выполнение которых необходимо для достижения положительного коллективного результата.

Спортивная школа, являясь учреждением спортивной подготовки, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться единого стратегического направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

Также представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсменов, годовой план спортивной подготовки по регби, соответствующий каждому этапу подготовки, варианты распределения занятий в месячном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Поскольку регби игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия регби в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают регби эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся регби быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта регби часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в регби (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Тренировочный процесс

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам (заданиям) спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (заданиям);
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	5

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

- 2-х часов на этапе начальной подготовки до года (3 тренировочных занятия в неделю);
- 3-х часов на этапе начальной подготовки свыше года (4 тренировочных занятия в неделю), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до двух лет (5 тренировочных занятий в неделю), свыше двух лет (7 тренировочных занятий в неделю).

Содержание Программы составлено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Белгородской области.

Программный материал представлен для каждого года подготовки. Программный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Таблица 2

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ

Минимальный возраст (лет)	Год подготовки	Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год	Требования к спортивной подготовленности
9	1-й	Начальный этап подготовки	Предварительной подготовки	20	25	6	3	312	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ) ФССП
	2-й			20	25	9	5	468	
	3-й			20	25	9	5	468	
11	1-й	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	18	24	10	5	520	Выполнение КНТ ФССП
	2-й			18	24	10	5	520	Выполнение КНТ ФССП
	3-й		Углубленной специализации	18	23	14	6	728	Выполнение КНТ ФССП
	4-й			18	23	14	6	728	Выполнение КНТ ФССП
	5-й			18	23	14	6	728	Выполнение КНТ ФССП
15	Неограничивается	Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	5	18	24	8	1248	Выполнение КНТ ФССП, наличие 1 спортивного разряда

- **этап начальной подготовки.** В группы на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники регби, промежуточная аттестация спортсменов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования программы по технической, общей физической и специальной физической подготовке (промежуточной аттестации). В состав группы могут быть зачислены спортсмены, выполнившие нормативные требования программы по технической, общей физической и специальной физической подготовке без предъявления требований к уровню их образования.

- **этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), выполнивших нормативы по технической, общей физической и специальной физической подготовке (промежуточной аттестации), а также 1 спортивный разряд.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки однократно, по решению тренерского совета и предоставлением в УФКиС заявки с документальным обоснованием необходимости предоставления данной возможности.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных группах на одном этапе.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

(максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «регби», допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года)
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта регби;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.
- 2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби»;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта «регби»;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства:
 - индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	50	45	25	20	35
2	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	35	40	25
3	Техническая подготовка(%)	22	25	23	20	13
4	Тактическая (%)	2	2	4	5	8
5	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	3	5
6	Психологическая подготовка (%)	-	1	2	2	2
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3	6	9	10	12
	Всего (%)	100	100	100	100	100

В данной таблице отражены разделы и этапы спортивной подготовки в процентном соотношении.

Расписание занятий тренировочных групп составляется и утверждается администрацией Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей, нагрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с тренировочным планом.

Тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	
	Количество часов в неделю	6	9	9	10	10	14	14	14	
1.	Объем физической нагрузки, в том числе									
1.1.	Общая физическая подготовка	156	210	210						
1.2.	Специальная физическая подготовка	62	94	94						
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	26	26						
2.	Техническая подготовка	69	117	117						
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе									
3.1.	Тактическая подготовка	6	9	9						
3.2.	Теоретическая (антидопинговые правила), психологическая подготовка	3	6	6						
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-						
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия									
6.1.	Восстановительные мероприятия	по спец. плану								
6.2.	Тестирование и контроль	6	6	6						
Всего часов		312	468	468	520	520	728	728	728	

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки, способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства.

Тактическая подготовка включает посещение (просмотры) спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации. Общая физическая подготовка включает участие в совместных мероприятиях с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.2. Структура годичного цикла

Годичный цикл в виде спорта «регби» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований и делится на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап (октябрь-декабрь). Главная задача этого этапа - создание предпосылок и осуществление непосредственного становления спортивной формы.

Физическая подготовка: направлена в основном на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости – высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры.

Техническая и тактическая подготовка: направлены на восстановление, совершенствование старых и освоение новых двигательных навыков и технических приемов игры.

Теоретическая подготовка: на приобретение новых специальных знаний.

Психологическая подготовка: на умение продолжать работу в неблагоприятных условиях изменения внутренней среды человека, развитие волевых и моральных качеств, воспитания трудолюбия.

На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными.

Средства подготовки:

- подвижные и спортивные игры;
- эстафеты;
- упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики;
- упражнения с мячом.

Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, бассейне. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общего подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап (январь-март). Основная задача данного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств, специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Специальная физическая подготовка: направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Техническая подготовка: решает задачи восстановления, совершенствования и освоения новых технических навыков, реализации в технических приемах достигнутого физического потенциала, повышения и совершенствования индивидуального технического мастерства.

Тактическая подготовка, направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, обработку тактических вариантов введения игры в защите и в нападении, поиск оптимального сочетания пар полузащитников, защитников и троек нападающих.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях (проявление воли к победе, смелости и решительности в игровых действиях, преодолении неуверенности, боязни, умении действовать решительно и активно в наиболее ответственных моментах игры).

Теоретическая подготовка: направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

На специально-подготовительном этапе удельный вес средств подготовки постепенно уменьшается, а специальной - увеличивается до соотношения 30-70 %. Тренировочные занятия проводятся как в зале, так и на поле. Вне поля больше используется специально-подготовительные упражнения. На поле применяются игровые технико-тактические упражнения, двухсторонние и контрольные игры.

Соревновательный период (апрель - июнь) в соревновательном периоде задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, то есть реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Однако в подготовке юных регбистов установка на высшие достижения носит характер отдельной перспективы, в связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения двух разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствования психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлениями в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки является двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

Переходный период (август-сентябрь) начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле и должен быть не более 1,5 – 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1. Сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
2. Обеспечение активного отдыха занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3. Устранение недостатков физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, с проведением большого количества игр другой специализации (футбол, гандбол, баскетбол и т.д.). При наличии поля проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности.

2.3. Тренировочные мероприятия

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и их продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Таблица 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготов ки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14		
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14		
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		

2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14		Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

Состав спортсменов для участия в тренировочных мероприятиях определяется тренерским советом.

2.4. Соревновательная деятельность

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов
 Учреждения осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемом на основе Единого календарного план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации
 осуществляется для обмена опытом по подготовке спортсменов, повышения спортивного мастерства, становления и дальнейшего развития культурных связей.

МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами соревнований, регламентами проведения соревнований, утвержденными Федерацией регби России, правилами соревнований по виду спорта.

Состав сборной команды Учреждения, командируемый на официальные соревнования за счет средств бюджета, утверждается тренерским советом Учреждения по представлению тренеров данной сборной команды.

Учреждение в соответствии с требованиями федерального законодательства обеспечивает:

- проезд спортсменов к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- соревновательную экипировку для участия в официальных соревнованиях.

2.5. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

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

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 7 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 7

**Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 8

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд/10 с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Таблица 9

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта «регби»**

Физических качеств и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

2.6. Медицинское сопровождение в процессе спортивной подготовки

С целью наблюдения за здоровьем спортсменов, а также их допуска к соревнованиям Учреждением осуществляется медицинское сопровождение на всех этапах спортивной подготовки.

Медицинское сопровождение осуществляется на основании договора с ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола».

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится за счет средств на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке (на основании договора, согласно графику).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документа о медицинском допуске.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 10

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьеры (высота 15 см)	штук	20
2	Барьеры (высота 32 см)	штук	20
3	Ворота для регби (Н – образные)	штук	2
4	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
5	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
6	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
7	Лестница тренировочная	штук	2
8	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
9	Мешок регби для захватов (35x140 см)	штук	5
10	Мешок регби для захватов (45x180 см)	штук	5

11	Мешок регби силовой 10 кг	штук	5
12	Мешок регби силовой 15 кг	штук	5
13	Мешок регби силовой 20 кг	штук	5
14	Мяч для регби (размер 3)	штук	20
15	Мяч для регби (размер 4)	штук	20
16	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
17	Мяч набивной (2 кг)	штук	10
18	Мяч набивной (5 кг)	штук	10
19	Насос для мячей	штук	3
20	Подставка для мяча	штук	3
21	Фишки разметочные	штук	100
22	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
23	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
24	Щит регби для захватов (60х35 см)	штук	10
25	Щит регби для захватов (70х35 см)	штук	10

Таблица 11

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

**СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА,
ПЕРЕДАВАЕМЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бутсы регбийные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
2	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
8	Трусы регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
9	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
10	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Для повышения эффективности подготовки основным элементам регби предлагается воспользоваться игровым методом в целом, а в освоении новых технических приемов и движений лучше всего применять фронтальный метод проведения занятия, когда занимающиеся выполняют одинаковое задание всей группой. Но упражнения не должны отличаться большой сложностью, должны быть доступны.

Можно использовать и групповой метод. Положительной чертой этого метода является то, что тренер может подобрать упражнение, наиболее отвечающее уровню физического развития спортсменов. Тем самым обеспечивается индивидуализация заданий, повышается интерес к занятиям.

Непременным условием интересного занятия является подготовка тренера к занятиям, его квалификация, умение правильно показывать приемы, четко представлять себе, чему он хочет научить. Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим.

Тренер должен проявлять гибкость при обучении двигательным навыкам. Как отмечалось ранее, существуют индивидуальные различия в освоении упражнений и в использовании специфических ориентиров при овладении двигательными навыками. Если тренер, работающий с командой, при обучении не может эффективно использовать словесные объяснения, показ и если он не предусматривает оптимального количества попыток практического освоения движения, то вряд ли ему удастся донести новый материал по технике или тактике до каждого члена команды.

Между членами команды во время тренировок не должно быть враждебности, неприязни. Лучшими спортивными командами являются те, в которых спортсмены на тренировках стремятся совершенствовать свое мастерство, добросовестно работают с тем, чтобы успешно выступить на соревнованиях. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достичь высокого результата.

Обучение игроков командной тактике должно строиться по возможности живо, с применением различных методов. Все члены команды должны знать общие и специфические подходы в работе тренера, план игры, тактические принципы, которыми руководствуется тренер при принятии решений. Благодаря этому в сложных ситуациях соревновательной борьбы, когда необходимо принятие тех или иных тактических решений, сплоченность команды, ее дух сохраняются.

Все члены команды должны приобрести вкус к командной игре, тактическим построениям и применяемой стратегии, глубже понять смысл тактики атакующих и защитных действий команды. Обучение тактике может осуществляться при помощи словесного разбора конкретных ситуаций либо практическим проигрыванием эпизодов с последующей коррекцией действий самими игроками.

Эффективные тренировки в командных игровых видах спорта должны быть хорошо спланированы и интересны, а их цели и задачи, содержание материала известны спортсменам. Хорошими упражнениями являются такие, в которых учитываются все параметры соревновательных двигательных навыков, совершенствуемых в ходе тренировок. Тренировки, интересные для спортсменов и, следовательно, более продуктивные, включают элементы новизны, оптимальное соотношение упражнений и групповых взаимодействий, а также работу над целостными движениями, которые придется выполнять на соревнованиях.

Поведение тренера на тренировках должно быть деловым. Он должен обеспечивать необходимую поддержку спортсменам и давать им своевременную информацию. Эффективное обучение на тренировках предполагает учет индивидуальных различий в освоении материала и двигательных возможностях спортсменов.

Специальные средства, методы и мероприятия должны быть использованы на тренировках для того, чтобы помочь спортсменам в командных видах спорта сформировать чувство «мы» в коллективе. На тренировках в командных видах, кроме того, следует также предусмотреть возможность организации работы с учетом негативных или положительных межличностных влияний, которые могут возникнуть между партнерами.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренер должен тщательно планировать тренировки еще до того, как он встретится с командой на площадке или в зале. В этом планировании должны быть отражены индивидуальные особенности и потребности различных спортсменов, сезон, в течение которого предполагается тренироваться, а также характер предстоящих соревнований.

Исходными данными для планирования являются:

- избранная «модель команды», включающая сбалансированный состав и модель игры;
- достигнутый уровень подготовленности команды в целом и отдельных игроков, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок;
- реальная оценка потенциальных возможностей команды и отдельных игроков по всем разделам подготовки.

Перспективное планирование

Построение многолетней подготовки регбистов осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальная подготовка, далее фундаментальная или базовая подготовка, затем стадия максимальной реализации спортивных возможностей или спортивного долголетия и этап завершения спортивной подготовки.

Перспективный план подготовки регбийной команды включает следующие разделы:

- Краткая характеристика команды;
- Цель и задачи многолетней подготовки;
- Комплектование команды, в том числе за счет ближайшего резерва;
- Этапы подготовки и их продолжительность;
- Основные соревнования каждого этапа;
- Динамика основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам;
- Модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности команд;
- Расширение технико-тактического арсенала команды;
- Спортивно-технические показатели по годам;
- Развитие материально-технической базы;
- Индивидуальные планы.

Текущее планирование

Текущий план подготовки составляется обычно на сезон. В нем учитываются:

- календарь соревнований;
- «тренировочные» возможности команды, основу которых составляют освоенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- построение подготовки осуществляется с учетом закономерности спортивной тренировки и, в частности, ее периодизации.

При построении годичной тренировки регбистов необходимо учитывать следующие моменты, влияющие на устойчивость игровой работоспособности в соревновательном периоде:

- Не форсировать рост тренировочных нагрузок в подготовительном периоде, он должен быть достаточно продолжителен и средства, использованные для скоростно-силовой подготовки - разнообразны.

- Не должно быть резкого сокращения тренировочных нагрузок с началом периода соревнований.

- Достаточность «поддерживающей» тренировочной работы, которая обеспечила бы сохранение достигнутого уровня аэробной работоспособности в ходе соревновательного периода.

- Достаточное расширение состава средств и общего объема тренировочных нагрузок на «промежуточных» этапах соревновательного периода.

Оперативное планирование

Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки регбийной команды, является календарный месяц.

В содержание конспекта входят: цель занятия; перечень упражнений; их дозировка; методические указания к их проведению.

Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) целесообразно осуществлять постепенно: вначале увеличивать объем тренировочных нагрузок за счет общего времени занятий, затем их напряженность (кратность тренировок) и интенсивность.

При планировании занятий тренеру следует постоянно иметь в виду: ничто так не утомляет нервную систему, не изнашивает организм, как бессистемность в тренировках, которая негативно сказывается на долготренированности и результативности спортивной деятельности.

3.3. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (годам) подготовки

3.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России.

Для всех этапов подготовки.

Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в России. Массовый характер спорта в России.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по виду спорта «регби».

Краткий обзор развития регби в России и за рубежом.

Для всех этапов подготовки.

Характеристика спорта, место и значение его в системе физического воспитания. Возникновение регби как вида спорта.

Первый любительский кружок регби в России. Первые чемпионаты России. Сильнейшие регбисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях.

Чемпионаты мира и Европы по регби. Участие в них сильнейших регбистов России, их успехи и достижения.

Регби в СССР. Первые соревнования по регби. Вовлечение широких масс молодёжи в занятия данным видом спорта. Первые достижения советских регбистов.

Выдающиеся регбисты России, их победы и достижения.

Задачи дальнейшего развития регби в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий регби.

Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

Понятие о гигиене. Личная гигиена юного регбиста; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий регби. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юного регбиста. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия видом спорта «регби» – один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для регбиста. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного регбиста.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у спортсменов. Режим питания у регбистов. Зависимость питания от периода подготовки, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим регбиста.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях регби.

Для всех этапов подготовки

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в регби. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний. Нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий регби.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основы спортивного массажа.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного регбиста. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям регби. Профилактика перетренированности и роль врачебного контроля в недопущении перетренированности.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение, инвентарь для массажа.

Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный и общий, предварительный согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях регби, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы техники и тактики регби.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

Техника выполнения специальных упражнений – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности регбиста.

Обучение общеподготовительным упражнениям: строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой; упражнения с теннисным мячом; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями; упражнения с гириями. Различные спортивные игры, специально-подготовительные упражнения.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основы техники и тактики игры в регби. Индивидуальные особенности регбистов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры в регби. Стратегия и тактика, тенденции развития регби и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

Методические приемы для устранения ошибок.

Для тренировочного этапа подготовки

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально - вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Методика исправления ошибок.

Основы методики тренировки регбистов.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

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

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Планирование и контроль спортивной тренировки.

Организация тренировочного процесса по регби и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям регби.

Периодизация спортивной тренировки в регби.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке регбиста. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в виде спорта регби.

Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

Общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной

работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки регбиста. Контрольные тесты (нормативы) для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Просмотр и анализ соревнований.

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

Просмотр соревнований по регби. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности регбистов.

Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий регбистов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных регбистов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших команд.

Установки перед соревнованием.

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

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

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа.

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

Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований.

Определение победителей и призеров соревнований. Поле для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Организация и проведение соревнований по регби. Работа главной судейской бригады. Работа главного судьи и главного секретаря. Составление заявки команды.

Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями.

Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Мягкий инвентарь.

Для всех этапов подготовки.

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

Оборудование и инвентарь: штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, набивные мячи, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

3.3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ОФП и СФП)

Для всех этапов подготовки

«Общая физическая подготовка»

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

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

«Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением занимающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Методы, применяемые для развития физических качеств

Интервальный метод - используют для развития скоростно-силовой выносливости. Выполняются упражнения или бег по отрезкам (например, 10х20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха; проводят интенсивные двусторонние игры по 10-15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха, или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения, повторяя их сериями.

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

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

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

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

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

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

Круговой метод (круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале, по кругу размечаются станции для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся. Упражнения по станциям подобраны таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения проводят с максимальной интенсивностью для каждого занимающегося в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности.

Обще подготовительные упражнения.

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах этапа начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий регби.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в регби, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Строевые и порядковые упражнения.

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Ходьба:

- Обычная ходьба, спиной вперед, боком;
- на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу);
- в полуприседе, приседе;
- ускоренная; спортивная;

- с выпадами;
- на коленях, на четвереньках, скрещая ноги выпадами;
- перекатами с пятки на носок;
- приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег:

- на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции;
- по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде;
- змейкой; вперед, спиной вперед, боком;
- с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом;
- с изменением направления и др.

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах; со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на две;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку;
- опорные через козла, коня и др.

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

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства. На начальных этапах занятий регби необходимо включать в каждое занятие в течение 15-20 мин. (в подготовительной и основной части занятия) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движения и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания). Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно коррелирует со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

Упражнения для развития координации движения:

1. Акробатические упражнения:

- 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через правое и левое плечо вперед;
- кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков;
- кувырки назад в группировке;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

2. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

- «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50-60 см).

Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого регбийный мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне;

- «петушиный бой» на одной ноге.

Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой. Тренеру на заметку: Мы знаем, что дети в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость регбиста - это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и спортивной специализации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства важно сохранить достигнутый уровень гибкости.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений) тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому регбистам с ограниченной подвижностью в суставах следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Упражнения для развития гибкости.

Без предметов:

- из положения «ноги врозь» (или вместе) пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища);
- пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног;
- пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями;
- пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками;
- поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни);
- пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног);
- шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную сторону);
- наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

На гимнастической стенке:

- поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена);
- стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам;
- хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой);
- сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение;
- лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки.

С гимнастической палкой:

- отведение (с силой) рук назад — вперед без наклона и с наклоном туловища вперед;
- «выкрут» рук назад и вперед;
- движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны в стороны;
- пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям;

- наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх;
- притягивание туловища к полу при помощи палки;

Со скакалкой:

- сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы);
- притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой;

С мячами (резиновыми, регбийными):

- наклоны вперед с махом руками между ногами;
- пружинящие наклоны в сторону;
- широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха;
- ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»;
- сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой;
- поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами).

С партнером:

- стоя лицом друг к другу, и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево;
- глубокие пружинящие наклоны туловища вперед;
- стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони надо головой и между ногами (по кругу);
- сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны;
- в положении сидя, руки за голову (партнёр прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола);
- круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево. Сидя с партнером на гимнастической скамейке:
- партнер прижимает ноги сидящего к полу, наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой;
- то же, но держа за головой мяч.

Лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу):

- прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.

С мячами (парные):

- стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча надо головой и между ногами (по кругу);

- сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола;
- передача мяча с поворотом по кругу и по «восьмерке»;
- поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение;
- лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость: понятие «ловкость» в регби включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Под «общей ловкостью» обычно понимают способность удачного приспособления движения к изменяющимся обстоятельствам (условиям) при сохранении целесообразности, точности и качества движения. Под «специальной ловкостью» - уже сама техничность, т.е. специальные спортивные навыки, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений.

Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока. В регби игрок должен выполнять всю структуру движений именно на максимальной скорости при последующем праве на мгновенную импровизацию и неожиданное изменение уже начавшегося движения. В качестве критерия оценки ловкости чаще всего приводятся:

- координация движений тела и его частей в пространстве и времени;
- точность выполнения движений;
- быстрота изменения движений.

Методика развития ловкости:

- учить сложные в координационном отношении движения;
- учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- развивать восприятие движений тела в пространстве: акробатика, батут;
- развивать чувство равновесия;
- развивать экономичность в работе мышц.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями. Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, вестибулярный, и зрительный анализаторы.

Упражнения для развития ловкости.

Типичные упражнения - подвижные игры; упражнения с мячом; акробатические упражнения; бег с преодолением препятствий (несложных); прыжки; упражнения в равновесии на небольшой высоте. Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения:

- кувырок из упора присев в группировке;
- кувырок вперед из полуприседа;
- серия кувырков вперед;
- чередование кувырков вперед с медленным бегом;
- кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед);
- чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед);
- кувырок назад из упора присев в группировке;
- кувырок назад из полуприседа;
- серии кувырков назад;
- кувырок назад с последующим прыжком вверх;
- чередование кувырков назад с прыжком вверх;
- кувырки вперед из положения стоя;
- кувырки в движении после короткого разбега;
- серия кувырков вперед с ярыжками вверх;
- кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения:

- комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа;

- комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно;
- то же стоя боком к скамейке;
- прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь;
- то же с продвижением вперед;
- прыжки на скамейку с поворотом кругом;
- прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле:

- прыжки ноги врозь;
- прыжки ноги врозь с мостика;
- прыжки согнув ноги с мостика;
- прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого);
- прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед;

- прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого такие же прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого;
- такие же прыжки, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения:

- прыжок вверх толчком одной и обеими ногами;
- чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами;
- прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега;
- бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги);
- прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом;
- прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, стоящий на 2—2,5 м от первого;
- прыжок в высоту с разбега;
- прыжок в длину с разбега;
- тройной прыжок;
- комбинация прыжков и бега;
- преодоление комбинированной полосы препятствий - бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2-2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50-60 см), метание теннисного мяча.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота регбиста - это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения. Скорость реакции измеряется временем от появления сигнала, до начала ответного действия.

Простая реакция - заранее известное движение на заранее известный сигнал.

Сложная реакция - неизвестно какой сигнал, неизвестно как реагировать. В сложной реакции выделяют: - реакция на движущийся объект (рано формирующаяся индивидуальная способность) развивается к 8-9 годам. Хорошо совершенствуется, но требует систематической тренировки. Спортсмены угадывают следующее движение по перемещению тела, по перераспределению веса тела на ноги.

Упражнения для развития скорости.

Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений регбиста на время.

Упражнения должны отвечать 3-м требованиям:

1. Техника выполнения должна быть такой, чтобы эти упражнения можно было выполнять на максимальной скорости.
2. Всё внимание должно быть направлено не на технику, а на скорость передвижения.
3. Время действия упражнения не должно быть больше 8 сек., чтобы скорость не снижалась вследствие утомления.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

- стартовые рывки по зрительному сигналу из положения стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лёжа к направлению движения после прыжков (вверх, вперед и в сторону);
- рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;
- прыжки (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левой впереди с быстрой сменой ног);

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации:

Бег с «тенью».

Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5-7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпада влево и вправо, прыжок с имитацией удара по мячу головой, рывок 5-7 м. Второй в том же темпе дублирует движение первого.

Продолжительность упражнения 15-30 с, отдых 2-3 мин.

Старты на разные сигналы.

Варианты:

1. Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

2. Игроки медленно бегут цепочкой с интервалом 2-3 метра. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5-7 м); по второму подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5-7 м) либо, поворачиваясь на 180 градусов вперед.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Костно-мышечный аппарат достигает степени развития, свойственной взрослым, лишь к 18-20 годам.

Основные задачи на первых этапах подготовки должны состоять в том, чтобы обеспечить **оптимальную** степень гармонического развития **всех** мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, воздействовать на группы мышц, которые без применения физических упражнений развиваются особенно замедленно. Наиболее **интенсивно** у мальчиков сила возрастает в период от 11 до 13 лет.

Упражнения для развития силы.

Для воспитания силовых способностей занимающихся используют разнообразные средства: гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощением и с сопротивлением партнёра; силовые игры типа «перетягивание каната» или «бой всадников»; статические упражнения, комбинированные упражнения, тяжелоатлетические с малой, а затем и нормальной штангой и упражнения скоростно - силового и силового характера из других видов спорта.

Специальное внимание следует уделять упражнениям для дыхательных мышц, в том числе дыхательным упражнениям с сопротивлением.

Для 11-12 летних спортсменов требования к увеличению силы повышаются. Общеразвивающие упражнения выполняются с более **значительными** отягощениями, шире используются упражнения в смешанных упорах и висах (продолжительностью до 10 секунд, считая добавочные движения ногами) и т.д.

К 14-15 годам детям доступны **значительные силовые напряжения**. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, правда, с ограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объёма силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа» и т.п.)

В течение большей части школьного периода упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность. Воспитание силы в этот период подчинено воспитанию скоростно-силовых способностей, если не считать завершающего этапа в старших группах (16-18 лет), когда у юношей создаются наиболее благоприятные возрастные предпосылки направленного **прогрессирования силовых** способностей.

Силу у юных регбистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств. Особое внимание уделяется развитию всех мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке.

Вес набивных мячей для подростков до 13 лет - 2 кг, для юношей 14-15 лет - до 3 кг, для юношей 16-18 лет - до 5 кг. Вес гантелей для подростков до 3 кг, для юношей до 5 кг, для юношей 16-18 лет - до 10 кг.

При выборе величины отягощения можно руководствоваться следующими показателями:

- 1 повторение – максимальный вес;
- 4-6 повторений – вес, равный 60-70% от максимального веса;
- 8-10 повторений – вес, равный 40-50% от максимального веса;
- 15-20 повторений – малый вес.

Силовые упражнения выполняют повторными сериями. Упражнение на силу рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление. Хорошо, когда ритм силовых упражнений координируется с ритмом дыхания. Количество упражнений, серий, повторений и интервалы отдыха зависят от величины отягощения, возраста спортсмена, его подготовленности и задач данного занятия.

Длительность силовых упражнений (за одно занятие):

- для групп начальной подготовки – 10-20 мин.;
- для групп спортивного совершенствования - 1,2,3 года – 20-30 мин.;
- для групп спортивного совершенствования - 4,5 года – 40 мин,
- для групп совершенствования спортивного мастерства – до 60 мин.;
- для групп высшего спортивного мастерства – до 90 мин.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Согласно исследовательским данным воспитание выносливости в беге у занимающихся 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/с 200-400-метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 шагов в темпе 150

шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся существенно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительно переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400 метров со скоростью 2-3,5 м/сек и 30-50 метров со скоростью 4-4,5 м/сек. При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких упражнениях, может достигать в отдельных занятиях 2-3 км, а длина кроссовой дистанции 10 км.

По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений циклических (бег на различные дистанции, передвижения на лыжах, велосипеде, гребля и т.д.), ациклических и смешанных. Причём основной организационно-методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной интенсивной работы.

Одна из определяющих черт методики воспитания выносливости – постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма (в плане воспитания т.н. общей выносливости), к воспитанию специальной выносливости в упражнениях различного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности.

Упражнения для развития выносливости.

1. *Фартлек.* Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передачи мяча в группах, в движении многократно.

Используются различные построения: в шеренгах, во встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

3. 6-ти минутный бег.

4. 12-ти минутный бег.

5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебные (тренировочные) игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

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.

Спортивные игры

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для всех этапов подготовки

На всех этапах многолетней подготовки идет непрерывный процесс обучения технике игры занимающихся, совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

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

Технические приемы:

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

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

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

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

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

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

Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой захват, задний захват, передний захват, высокий скрывающий захват. Совершенствование бокового и заднего захватов.

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

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для всех этапов подготовки

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки 1-го года изучаются простейшие способы тактической подготовки: Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

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

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

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

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2х1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

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

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

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

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

Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке. Применение построения схватки (3х4х1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°). Применение различных видов построения схватки (3х4х1, 3х2х3, 3х3х2, 3х4, 3х2х1, 3х2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки.

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле.

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

Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки)

Организация защиты в свободной игре.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника – давать мячи 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.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

На этапе начальной подготовке 1-3-го года занимающиеся (9-11 лет) применяют изученные тактические и технические действия в условиях тренировочной игры на мини-поле. Спортсмены данного этапа могут принять участие в 1-2-х соревнованиях.

На тренировочном этапе начальной спортивной специализации 1-го года – занимающиеся (12-13 лет) применяют изученные технические действия в условиях тренировочной и контрольных игр на $\frac{1}{2}$ тренировочного поля. Спортсмены данного этапа могут принять участие в 1-3-х контрольных соревнованиях и 1-2-х основных соревнованиях.

Начиная с тренировочного этапа 2-го года (с 13-14 лет) занимающиеся применяют изученные технико-тактические действия в условиях тренировочных, контрольных и основных игр на классическом игровом поле. Спортсмены данного этапа могут принять участие в 2-3-х контрольных соревнованиях, 1-2-х отборочных соревнованиях, 1-3-х основных соревнованиях. Всего количество игр проведенных спортсменами за сезон – 15-20 игр.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Это максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях.

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

3.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

3.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 13

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушение антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- ознакомление с запрещенным списком ВАДА на текущий год.

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Инструкторы-методисты и специалисты учреждения должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц.

При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допингконтроля;
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Таблица 14

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Место, сроки	Плановая численность присутствующих	Ответствен ный
1	Проведение 10 бесед с группами тренировочного этапа на тему «Запрещение применения запрещённых субстанций»	МБУ СШ «Спартак», январь	18	Зам. директора
2	Проведение родительского собрания	МБУ СШ «Спартак», февраль	18	Директор
3	Проведение образовательной викторины со спортсменами тренировочного этапа	МБУ СШ «Спартак», март	18	Инструктор-методист
4	Проведение тестирования среди спортсменов групп тренировочного этапа на знание антидопинговых правил	МБУ СШ «Спартак», май-июнь	18	Инструктор-методист
5	Проведение тестирования тренеров, работающих с группами тренировочного этапа, на знание антидопинговых правил	МБУ СШ «Спартак», август	1	Инструктор-методист

3.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начальной спортивной подготовки навыкам игры в регби, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект занятия и провести его с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по регби.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи.

С занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по регби.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение категории «Инструктор-общественник» и квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» оформляется приказом по учреждению.

Таблица 15

Содержание инструкторской практики

№ п/п /	Содержание	Тренировочные группы				ССМ
		1	2	3	4-5	
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах НП	-	-	+	+	+
2	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории вида спорта	-	-	-	-	+
3	Объяснение ошибок, оказание помощи спортсменам своей группы	-	-	+	+	+
4	Шефство над юными регбистами. Обучение простейшим техническим элементам	-	-	-	+	+
5	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с группами НП	-	-	-	-	+

3.10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

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

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий. На месте проведения тренировочных занятий должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководству о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма занимающегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый тренировочный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В целях оценки качества реализации программы спортивной подготовки Учреждением 2 раза в год проводятся мероприятия по сдаче контрольных нормативов, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивной подготовки спортсменов.

Перечень контрольно-переводных нормативов и график их сдачи разрабатывается тренерским и методическим советами и утверждается директором Учреждения.

Итоговая оценка состоит из:

- результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);
- результатов участия в соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность по виду спорта «регби».

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом

исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке проводится на всех этапах подготовки в начале тренировочного года и в конце тренировочного года (промежуточная аттестация спортсменов).

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» и «Избранный вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений (таблица 16). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня физической и технической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Скоростные возможности:

- Бег 30 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег 30 м с хода. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.
- Бег «челночный» 3х10 м с высокого старта. Выполняется в спортивной обуви без шипов на стадионе или в спортивном зале с высокого старта. Бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) 2 спортсмена бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, осуществляют её касание и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Разрешается только одна попытка.

Скоростно-силовые способности:

- Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- Тройной прыжок. Проводится на нескользкой поверхности. Спортсмен с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, совершает три прыжка. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной на стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Проводится со взмахом руками.

Выносливость:

- Бег 1000 м. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 1000-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости и выносливости.

Сила:

- Подъем туловища из положения лежа. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.
- Подтягивание на перекладине. И.П.: повиснуть на перекладине, руки поставить чуть шире плеч. Начинать выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. Плавно опуститься вниз, делая вдох.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Техническое мастерство:

Для оценки способности спортсменов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровня технического мастерства, применяется группа специальных тестов:

- Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
- Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
- Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
- Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенном на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
- Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.
- Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.
- «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м, и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Зачитывается лучший результат.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена:

- на тренировочном этапе первого и второго года подготовки

Атака двоих против одного. Площадка для тестирования размером 5x10 метров. Двое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на пяти метровой линии контура площадки. Защитник, напротив, на расстоянии 10 метров тоже в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитник начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника, затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной 2-х метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если защитник начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч игроку поддержки, если же защитник замешкался или идет вразрез между атакующими в

надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево.

- на тренировочном этапе третьего, четвертого, пятого годов подготовки:

Атака троих против двух. Площадка для тестирования размером 10x10 метров: трое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком, стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники, напротив, на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави), затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной 2-х метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки, «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам.

Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по 6 попыток – три атаки вправо и три атаки влево.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

Атака четверых против троих. Площадка для тестирования размером 10x15 м. Четверо атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий и четвертый находятся на одной линии с игроком, стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него и друг от друга. Причем оба игрока стоящие в стороне могут находиться как на одной стороне, так и с разных сторон игрока, владеющего мячом. Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники, напротив, на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной 2-х метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников или двое, или трое начинают активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки, «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево.

Комплексный подход к контролю технической подготовленности позволяет оценить:

- уровень технической подготовленности в условиях тестирования;
- количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ
по общей, специальной физической и технической подготовке

ЮНОШИ

Группа \ Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 30 м с высокого старта (сек)								
5	5,66	5,50	5,20	5,00	4,85	4,83	4,83	4,70
4	5,67	5,60	5,30	5,08	4,90	4,84	4,84	4,80
3	5,68	5,63	5,40	5,10	5,00	4,85	4,85	4,84
2	5,69	5,65	5,50	5,15	5,08	4,90	4,86	4,85
1	5,70	5,68	5,60	5,20	5,10	5,00	4,87	4,86
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	5,26	5,24	4,90	4,86	4,65	4,53	4,53	4,30
4	5,27	5,25	5,00	4,87	4,75	4,54	4,54	4,45
3	5,28	5,26	5,10	4,88	4,80	4,55	4,55	4,50
2	5,29	5,27	5,20	4,89	4,85	4,60	4,56	4,55
1	5,30	5,28	5,26	4,90	4,88	4,65	4,57	4,56
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	9,10	8,70	8,30	-	-	-	-	-
4	9,15	8,80	8,40	-	-	-	-	-
3	9,20	8,90	8,50	-	-	-	-	-
2	9,25	9,00	8,60	-	-	-	-	-
1	9,30	9,10	8,70	-	-	-	-	-
Бег 1000 м с высокого старта (мин./сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	5.16	5.15	5.14	5.10	5.05
4	-	-	-	5.17	5.16	5.15	5.12	5.09
3	-	-	-	5.18	5.17	5.16	5.14	5.10
2	-	-	-	5.19	5.18	5.17	5.15	5.12
1	-	-	-	5.20	5.19	5.18	5.16	5.14
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	150	160	175	185	195	196	197	220
4	147	155	165	183	190	195	196	200
3	145	150	160	180	185	192	195	196
2	143	147	155	177	183	190	194	195
1	140	145	150	175	180	185	193	194
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	420	435	445	500	640	660
4	-	-	419	430	440	480	600	655
3	-	-	418	428	435	460	550	650
2	-	-	417	425	430	450	500	645
1	-	-	415	420	428	440	480	640

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	19	18,5	20	22,0	22,5	23,0	23,5	35,0
4	18	18,0	19,0	21,5	22,0	22,5	23,0	26,0
3	17	17,5	18,0	21,0	21,5	22,0	22,5	25,0
2	16	17,0	17,5	20,5	21,0	21,5	22,0	24,0
1	15	16,5	17,0	20,0	20,5	21,0	21,5	23,0
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	24	25	26	-	-	-	-	-
4	23	24	25	-	-	-	-	-
3	22	23	24	-	-	-	-	-
2	21	22	23	-	-	-	-	-
1	20	21	22	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	5	9	10	11	12	12
4	-	-	4	8	9	10	11	11
3	-	-	3	7	8	9	10	10
2	-	-	2	6	7	8	9	9
1	-	-	1	5	6	7	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	16	20	21	22	23	25
4	-	-	15	19	20	21	22	23
3	-	-	14	18	19	20	21	22
2	-	-	13	17	18	19	20	21
1	-	-	10	16	17	18	19	20
Передача мяча на месте способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	7-8				
4	-	-	-					
3	-	-	-	6-7				
2	-	-	-					
1	-	-	-	5-6				
Передача мяча в движении способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча на месте способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча в движении способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				5-6				
4								
3				4-5				

2								
1				4-5				
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				6-7				
4								
3				5-6				
2								
1				4-5				
«Слалом» (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				25				
4				24-25				
3				21-23				
2				20-21				
1				18-19				

ДЕВУШКИ

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Баллы								
Бег 30 м с высокого старта (сек)								
5	6,06	5,45	5,40	5,25	5,23	5,21	5,15	4,90
4	6,07	5,50	5,45	5,28	5,25	5,23	5,21	4,95
3	6,08	5,55	5,50	5,30	5,28	5,25	5,23	4,98
2	6,09	5,60	5,55	5,35	5,30	5,28	5,25	5,10
1	6,10	6,00	5,60	5,40	5,35	5,30	5,28	5,15
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	5,50	5,54	5,10	5,06	5,05	5,00	4,90	4,60
4	5,57	5,55	5,20	5,07	5,06	5,05	5,00	4,70
3	5,58	5,56	5,30	5,08	5,07	5,06	5,05	4,75
2	5,59	5,57	5,40	5,09	5,08	5,07	5,06	4,80
1	5,60	5,58	5,50	5,10	5,09	5,08	5,07	4,90
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	9,30	9,20	9,00	-	-	-	-	-
4	9,35	9,25	9,15	-	-	-	-	-
3	9,40	9,30	9,20	-	-	-	-	-
2	9,45	9,35	9,25	-	-	-	-	-
1	9,50	9,40	9,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м с высокого старта (мин./сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	6.06	6.05	6.04	6.03	6.00
4	-	-	-	6.07	6.06	6.05	6.04	6.02
3	-	-	-	6.08	6.07	6.06	6.05	6.03
2	-	-	-	6.09	6.08	6.07	6.06	6.04
1	-	-	-	6.10	6.09	6.08	6.07	6.05

Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	140	140	150	160	163	165	170	185
4	135	137	147	157	160	163	165	183
3	130	135	145	155	157	160	163	180
2	127	132	143	153	155	157	160	175
1	125	130	140	150	153	155	157	170
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	400	410	450	490	550	600
4	-	-	380	407	440	480	530	580
3	-	-	370	405	430	470	520	570
2	-	-	360	402	420	460	510	560
1	-	-	350	400	410	450	500	550
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	16,0	15,0	16,0	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
4	15,0	14,5	15,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
3	14,0	14,0	15,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2	13,0	13,5	14,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
1	12,0	13,0	14,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	19	20	21	-	-	-	-	-
4	18	19	20	-	-	-	-	-
3	17	18	19	-	-	-	-	-
2	16	17	18	-	-	-	-	-
1	15	16	17	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	3	7	7	8	9	10
4	-	-	2	6	6	7	8	9
3	-	-	1	5	5	6	7	8
2	-	-		4	4	5	6	7
1	-	-		3	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	12	16	17	18	18	19
4	-	-	11	15	16	17	17	18
3	-	-	10	14	15	16	16	17
2	-	-	9	13	14	15	15	16
1	-	-	8	12	13	14	14	15
Передача мяча на месте способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	7-8				
4	-	-	-					
3	-	-	-	6-7				
2	-	-	-					
1	-	-	-	5-6				
Передача мяча в движении способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								

3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча на месте способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча в движении способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				5-6				
4								
3				4-5				
2								
1				4-5				
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				6-7				
4								
3				5-6				
2								
1				4-5				
«Слалом» (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				25				
4				24-25				
3				21-23				
2				20-21				
1				18-19				

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М.: 2004
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976 -110 с.
3. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. к.п.н. - М.: 1996
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999
6. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: 1982
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987
9. Регби. Правила игры. Руководство для начинающих. – М.: Регион ПРО 2006
10. Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. Регби. Программа; М.: ФиС 2007
11. Антонов Е.И., Иванов В.А. Программа по регби. М.: ФиС, 2011
12. Сахарова М.В. Основы подготовки в регби, М.: СПОРТНА, 2005 - 320 с.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства – М.: Советский спорт, 2003-239
14. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. <http://www.rugby.ru/>
16. <http://www.worldrugby.org/>
17. <http://passport.worldrugby.org/>
18. <http://www.rossia nrugbu.ru/rules.php>
19. <http://wwwrugball.ru>
20. <http://www.rugby75.ru>
21. <http://www.rugbisport.ru>
22. <http://uch.znate.ru/docs/1126/index-5758.htmlpage=17> – программа подготовки регбистов 572

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2021-2022 тр. год**

Наименование мероприятий	Группа, возраст	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
Первенство Белгородской области по регби	юноши 2009 г.р.	апрель	по области	Коробов М.Ю.
Турнир по регби	юноши 2009-2010 г.р.			Коробов М.Ю.
Тренировочные мероприятия				
В каникулярный период (14 дн.)	НП-1	июль	МБУ СШ «Спартак»	Коробов М.Ю. Акимов И.В.
По ОФП и СФП (14 дн.)				
По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям (14 дн.)				
По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ (14 дн.)				
Просмотровые (3 дн.)				

