УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета КГУФКСТ
протокол № 7
от «26» июня 2025 г.
председатель Ученого совета,
ректор, профессор _____ С.М. Ахметов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ» УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. №1018 (с последующими изменениями);

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Минспорта России от 29 февраля 2024 г. №218

Срок реализации программы на этапах:
- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2025год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "регби"	3
2.	Цель программы	3
II.	Характеристика Программы	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	7
4.	Объём Программы	7
5.	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации Программы	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «регби»	11
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	Система контроля	22
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
12.	Оценка результатов освоения Программы	23
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта «регби»	24
14.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
15.	Примерный учебно-тематический план	43
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида «регби»	44
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
17.	Материально-технические условия реализации Программы	46
18.	Кадровые условия реализации Программы	47
19.	Информационно-методическое обеспечение	48

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "регби" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Училище (техникуме) олимпийского резерва (далее – Училище) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "регби", утвержденным приказом Министерства спорта России от 18 ноября 2022 г. №1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (с последующими изменениями) (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "регби", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 218.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в Училище;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Характеристика вида спорта

Регби – это игра и вид спорта относится к числу командных игровых видов спорта. С 1995 года, решением международного союза регби (World Rugby), регби является профессиональным видом спорта. Решением Высшего совета Федерации (союз) регби России, с 1 января 2019 года, в России регби, также является профессиональным видом спорта. Регби

входит в число шести глобальных профессиональных командных игровых видов спорта на планете, вместе с футболом, баскетболом, американским футболом, бейсболом и хоккеем. В регби выделяют следующие спортивные дисциплины: Регби 15 (Rugby Union) – наиболее популярная и развитая дисциплина во всем мире, с главным турниром – Чемпионат мира (Кубок мира) проходящим раз в четыре года, Регби 7 (Rugby Seven,s) – олимпийская дисциплина, главные турниры – Олимпийские игры, проходящими раз в четыре года и Мировая серия по Регби 7, проходящая каждый год и состоящая из 10 этапов. Существуют, также такие дисциплины, как: Снежное и Пляжное регби, а также Регби 13 (Rugby League). Цифры в названии дисциплин означают количество игроков в команде.

Регби зародился в Англии, в городе Регби во второй половине 19-го века. В то время игра была смесью борьбы и футбола с минимальными ограничениями.

Главным органом управления является Международный союз Регби (World Rugby) основанный в 1886 году. Сегодня он объединяет более 500 миллионов болельщиков и 10 миллионов игроков из 128 стран, входящих в шесть региональных (континентальных) ассоциаций.

Главным органом управления в России является Федерация (союз) Регби России. Федерация была создана 27 января 1992 года и является правопреемницей Союза регбистов СССР, основанного в 1936 году.

Отличительной характеристикой регби от других командных игровых видов спорта является неизбежность контакта между игроками. Это связано с тем, что в регби, для того чтобы отобрать (перехватить) мяч необходимо «захватить» игрока, у которого находиться мяч, в отличие от иных видов спорта, где мяч или шайбу нужно и можно перехватывать во время его передачи от игрока к игроку.

Это требует самых высоких физических кондиций от игроков, так как тело игрока является главной его защитой при возникающих контактах, в отличие от Американского футбола или Хоккея, где игроки используют специальную защиту, которая принимает на себя основную энергию удара при столкновениях. Физическая готовность игроков важна наравне с высокой технической, психологической и интеллектуальной подготовкой. Регби – игра уникальная, требующая от игроков владения широким спектром различных игровых навыков. Наличие большого количества игровых событий и связанных с ними позиций, дает возможность участвовать в игре спортсменам с разными габаритами и телосложением, и игровыми навыками.

Организация долгосрочного процесса спортивной подготовки игроков в регби определяется системой технической, психологической, физической и тактической подготовки на разных этапах, а также системой соревнований и регламентами их организации соответствующих уровню готовности игроков.

Специфической особенностью соревнований в регби является время игры. Так в Регби 15 игра длится 80 минут (два тайма по 40 минут), с 10 минутным перерывом. В регби 7 игра длится 15 минут (два тайма по 7 минут), с перерывом не более двух минут. Турниры по регби 7 проходят в формате двухдневных фестивалей, в рамках которых одна команда может играть от 2 до 4 игр в день.

Регби выделяется из числа самых разнообразных по содержанию игр. Вряд ли найдется еще одна спортивная игра с таким множеством игровых событий. Это разнообразие можно объяснить большим набором технических приемов, используемых в атаке и защите. Значение имеет, как индивидуальное техническое мастерство и физическая готовность игрока на каждой позиции, так и командное взаимодействие игроков в различных фазах игры.

II. Характеристика Программы

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «регби». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «регби». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам регби, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и регби в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

– гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения программы:

- достижение высоких результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в образовательном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

- профессиональное самоопределение;

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является

подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление его в составы сборных команд субъектов РФ и сборных команд России.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки:

структура многолетней подготовки в регби включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства не органичен.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «первый спортивный разряд».

- этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не органичен.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 17 лет, успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 1, таблица № 1.

4. Объем Программы:

объем учебно-тренировочного процесса в Училище рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января, и рассчитан на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 1, таблица № 2.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием учебных занятий.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их учебных занятий, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом Училища.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 2.

Спортивные соревнования:

соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основная цель соревнований - это проверка

эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

Обучающиеся направляются Училищем на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Приложение №3, таблица №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план:

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

К условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В Училище организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период индивидуальной подготовки подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение №3 таблица №2.

В учебно-тренировочный процесс включается индивидуальная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Индивидуальная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (индивидуальная работа) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

В часовой объем годового учебно-тренировочного плана входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и

судейская практика, интегральная подготовка.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение в представлены Приложение № 4.

7. Календарный план воспитательной работы:

воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЭ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов-обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы в течение года представлен в Приложение №5.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Теоретическая часть:

в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению

допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по культивируемому виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных лекций, уроков, викторин для обучающихся;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны обучающегося или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;
- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

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;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Училище, осуществляющих спортивную подготовку.;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки представлен в Приложение №6.

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Училище ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только регбистов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по регби, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся должны учиться самостоятельному ведению дневника самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, ежедневное самочувствие.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по регби. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 7.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 1.

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

медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;

- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Училище обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «регби» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;

- соблюдать антидопинговые законы и предписания;

- осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований. Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Училище осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Училищем стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;

- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;

- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной

подготовки представлен в Приложение № 8, таблица №2.

План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности регбистов необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности

возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

- надевать спортивный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

- применять упражнения на расслабление и массаж;

- освоить упражнения на растягивание;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету

врача;

План применения восстановительных средств представлен в Приложение №9.

III. Система контроля

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

по итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд", не реже одного раза в два года;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в три года.

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

12. Оценка результатов освоения Программы:

оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по боксу.

2. Нормы здорового образа жизни.

3. Правила соревнований по боксу.

4. Теоретические основы судейства соревнований по боксу.

5. Современные рекорды в виде спорта «бокс».

6. Разбор технических элементов по боксу.

7. Контроль и самоконтроль в спорте.

8. Психологическая подготовка в спорте.

9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются приказом ректора перед проведением промежуточной аттестации.

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

контрольные нормативы – это контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях №№1*0-11.

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»

14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в регби. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «регби», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс приобретения обучающимися теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по регби у для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся

по графику, установленному врачебно – физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований, организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Скоростные способности

Скорость, является ключевым фактором, определяющим производительность в регби. В тренировки основы бега и техники спринта, чтобы заложить основу этого очень важного двигательного навыка. Нервная система, хотя и не полностью развита и не созрела в детстве, как обсуждалось ранее, все же будет созревать по мере того, как спортсмен растет и развивается. Это позволит ребенку стать быстрее и улучшить свою скорость с помощью соответствующих тренировок.

Тренировка должна быть сосредоточена на улучшении техники и сокращении времени контакта с землей, поскольку это ключевой фактор, определяющий скорость спринта.

Плиометрическая тренировка - это тренировка, направленная на развитие взрывной силы (способности рекрутировать большое количество мышечных волокон в минимальный промежуток времени). Упражнения выполняются на скорость с минимальными периодами для отдыха между подходами. Такие упражнения способствуют созданию как можно большей силы за как можно более короткое время контакта с землей. Это будет влиять на улучшение скорости. Техника спринта является ключом к тренировке и развитию скорости, но она создает проблемы, основанные на росте и изменении длины конечностей, которые могут повлиять на технику. Исходя из этого, тренеру следует стремиться к развитию скорости косвенно через небольшие односторонние игры или другую форму активных действий (эстафеты, веселые старты).

Некоторые ключевые моменты обучения технике спринта включают:

Наклон корпуса вперед во время ускорения и более вертикальная позиция во время бега на максимальной скорости. Перекрестное движение руками и ногами (правая рука вперед - левая нога вперед и так далее) в цикле перемещения.

Короткое время контакта с землей.

Многое зависит от формы представления информации – соответствия тренерских установок возрасту занимающихся. Ребенок может не понимать реплику «Я хочу, чтобы у вас было короткое время контакта ноги с землей», тогда как подсказка «Представьте, что Земля - это раскаленная лава и вы бежите по ней, поэтому оторвите ногу от земли как можно быстрее после приземления, чтобы не обжечься» создаст более простые условия, чтобы ребенок понял что вы хотите.

Некоторые варианты игр и других активностей которые могу быть использованы для развития скорости.

«Поймай партнера» – игроки располагаются возле конусов(маркеров) на определенном расстоянии друг от друга (определяет тренер). По свистку тренера впереди стоящий игрок пытается пробежать определенную дистанцию и не быть пойманным игроком, который его преследует. «Реакция на мяч» - два игрока стоят рядом лицом вперед. Тренер стоит за спиной игроков и бросает мяч через головы игроков, игроки должны ускориться и попытаться завладеть мячом. Это упражнение будет развивать реакцию так же как скорость и ускорение, а также будет иметь регбийную специфику.

Развитие силы

Сила - один из ключевых факторов успеха в регби. Более сильные игроки могут бегать быстрее, прыгать выше и более способны противостоять/применять больше силы в различных контактах, характерных для игры. Силовые тренировки, если они проводятся в безопасной и контролируемой среде, могут быть очень продуктивными. Минимального возраста, с которого ребенок должен начинать силовые тренировки, не существует, при условии наличия соответствующих методов тренировки и контроля.

Силовые тренировки можно вводить в очень раннем тренировочном возрасте, формат силовых тренировок является ключевым элементом. Например, медицинские мячи очень приятно использовать, и их можно включить в круговую тренировку, основанную на стабильности и мобильности. Соответствующие силовые упражнения могут включать в себя любые упражнения с собственным весом, при которых ребенок учится справляться со своим весом во время ряда статических и динамических нагрузок. Отягощения и гантели также могут быть включены в силовые тренировки для ребенка, если он готов совершенствовать свои силовые тренировки и может поддерживать хорошую технику с дополнительным сопротивлением.

Развитие ловкости

Ловкость - очень сложный компонент в физической подготовке. Это гораздо больше, чем просто быстрое изменение направления или шаг в сторону, поскольку ловкость включает в себя принятие решения, реакцию на стимул и компоненты скорости. Сложность ловкости и

количество компонентов, которые могут повлиять на этот навык, делают его сложным для тестирования и тренировки.

С точки зрения развития ловкости, обучающиеся должны естественно улучшать этот компонент в играх, или тренируя основные двигательные навыки, скорость и силу, не фокусируя отдельного внимания на ловкость. Обучающийся должен участвовать в играх и упражнениях, которые включают изменение направления, чтобы развить технику и привыкнуть к требованиям, которые он предъявляет к телу. Нельзя упускать из виду ментальную или когнитивную сторону ловкости и ее нужно тренировать и развивать, как и любой другой навык. Визуальное сканирование, распознавание ситуаций и способность к предвидению – все это относится к когнитивной области ловкости. В регби предвидение следующего шага соперника или способность распознать, что он, скорее всего, сделает в конкретной ситуации, значительно повысит шансы игрока изменить направление, чтобы сделать захват или уклониться от захвата. Это хороший пример того, почему важно тренировать когнитивную сторону ловкости. Обучение может первоначально быть сосредоточено на более закрытых навыках и запланированных изменениях направления, чтобы не усложнять упражнения и игры слишком рано. Однако по мере того, как спортсмен прогрессирует, можно использовать незапланированные изменения направления в упражнениях, для тренировки когнитивного компонента ловкости и добавления сложности тренировке.

Согласно Джойсу и Льюиндону (2014), предлагаемый план развития ловкости: 60% тренировки фундаментальных навыков движения, 25% запланированных упражнений на изменение направления и скорости и 15% незапланированных изменений для тренировки ловкости.

По возможности рекомендуется, чтобы тренеры отображали игровые ситуации, которые происходят в регби, чтобы помочь распознавать закономерности и развивать ловкость. Игрок, который учится использовать свою ловкость для защиты или нападения в различных сценариях игры, может получить лучший перенос навыков в игру. Ниже приведены некоторые примеры запланированных и незапланированных тренировок на ловкость.

Упражнение «Квадрат».

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

Установки: Расстояние от фишки до фишки - 5–10 метров.

Что делать: Игрок бежит от первого конуса к второму, от него бежит боком к 3 конусу, спиной бежит к 4, от 4 конуса боком бежит к 1 конусу и повторяет все в обратном направлении.

Усложнение: Можно добавить падение на фишке 2 и фишке 4.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты. «Т» упражнение

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: буква «Т» размечена конусами, минимум 4 штуки, мячи.

Что делать: Игрок бежит вперед, перемещается в одну сторону и касается конуса, перемещается в другую сторону и касается конуса, перемещается назад к центру, а затем бежит спиной назад к начальному конусу, чтобы закончить упражнение.

Простая форма: Игрок знает заранее, в каком направлении двигаться. Усложнение: Тренер дает команду «направо» или «налево» в тот момент, когда игрок уже стартовал и находится на половине пути к точке B. «Y»-упражнение

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, принятие решения.

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи.

Установки: Y размечаются маркерами.

Что делать: Игрок ускоряется вперед на маркер где стоит тренер, тренер указывает направление, игрок реагирует, изменяет направление и ускоряется на нужный конус.

Усложнение: Вариант 1 — Игрок должен бежать в противоположном направлении от того, куда показал тренер.

Вариант 2 – Тренер- преподаватель может держать в руках два маркера разного цвета, заранее определив, в какую сторону игрок будет бежать, кода тренер поднимет тот или иной цветной маркер (например, красный — влево, жёлтый — вправо).

Гибкость

Гибкость – это способность сустава двигаться в полном диапазоне движений. Гибкость – ключевой атрибут физической работоспособности юных регбистов, но в тренировочной программе ей часто не уделяется должного внимания. Многие из важных движений в регби требуют эффективного движения в суставах во всем диапазоне их движений. Если у игрока есть ограничения подвижности суставов, такой сустав не может работать в полную силу. В рамках долгосрочной программы развития игроков, видно, что в детстве теоретически существует окно возможностей для развития гибкости. Возраст от 6 до 10 лет считается чувствительным периодом для развития гибкости и хорошего диапазона движений в суставах у детей.

Девушки, как правило, более гибкие, чем мужчины из-за анатомических различий, но мужчины все же могут достичь очень хорошего уровня гибкости при соответствующей подготовке. Основной способ, которым тренеры могут улучшить гибкость игрока – это растяжка. Игроки должны выполнять растягивающие упражнения, чтобы развить гибкость, после тренировки или во время отдельной тренировки. Повышенная температура мышц после тренировки может привести к большему растяжению, так как мышцы более эластичны.

Растяжка как отдельная тренировка, играющих в регби, как правило, нецелесообразна, поскольку время тренировки уходит на изучение игры, и поэтому, например, растяжка в заминке может быть лучшим вариантом.

Статическая растяжка – это растягивающие упражнения с удержанием конечной позиции не менее 30-40 секунд. При статической растяжке целевая мышца расслабляется и растягивается до тех пор, пока внутри мышцы сохраняется ощущение легкого растяжения. Важно не растягивать слишком сильно, так как это может привести к травме. Для исключения травм, растяжка должна выполняться медленно.

Статическая растяжка – отличный способ улучшить гибкость, но использовать статическую растяжку при разминке, это не лучший вариант для высокой производительности. Статическая растяжка предназначена для улучшения гибкости непосредственно перед тренировкой или игрой, возможно, не самый идеальный вариант. После тренировки статэ2ическая растяжка – хороший тренировочный метод. Это медленное, успокаивающее и расслабляющее действие, которое поможет достичь главной цели заминки – вернуть общее состояние на уровень, предшествующий тренировке.

Динамическая растяжка в регби включает в себя выполнение функциональных движений, связанных с регби, и выполнение полного диапазона движений. По сути, динамическая растяжка – это активное движение сустава в диапазоне необходимом для занятий спортом. Динамическая растяжка является предпочтительным методом для разминки. Поскольку движения при динамической растяжке выполняются активно и ориентированы на движения, эти движения будут поддерживать высокую температуру тела и подготовят суставы к диапазону движений, которые потребуются для оптимальной работы в Регби.

Игрок должен начинать каждую динамическую растяжку с ограниченного диапазона движений и постепенно увеличивать диапазон по мере растягивания мышц. При планировании динамической растяжки тренер должен посмотреть, каковы будут движения в основной тренировке, и выбрать растягивающие упражнения, которые подготовят игроков к этим движениям.

Для развития гибкости целесообразно также выполнять и другие упражнения. Выпад с продвижением вперед. Игрок должен выполнять движение вперед сгибая коленный сустав и опускаясь вниз в позицию выпада. Возвращение в исходную позицию происходит через отталкивание впереди опорной ногой и немедленным переносом задней стоящей ноги вперед и переход в положение выпада. Движение выполняется на заданной дистанции, например – 10м по 4 раза на каждую ногу.

Выпад по часовой стрелке. Выполнить выпад вперед, вернуться в исходное положение, выполнить выпад в сторону, вернуться в исходное положение.

Круговое вращение руками. Игроки должны выполнять вращение руками, начиная с маленьких круговых движений и постепенно увеличивать амплитуду круговых движений.

Упражнение «Червяк». Игрок из исходного положение в упоре стоя согнувшись на ладони выполняет перемещение руками вперед переходя таким образом в упор лежа. Далее игрок начинает движение ногами к рукам, дойдя до исходного положения. Выполнить необходимое количество раз или определенную дистанцию.

Выносливость

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы у детей развиты не оптимально и могут не позволить эффективно тренировать выносливость. Но это не означает, что ребенок не может улучшить свою выносливость с помощью тренировок.

Хотя в регби и важна выносливость, такая как, выносливость на длинные дистанции и выносливость при высокоинтенсивной работе, детство может быть не лучшим временем для тренировки этой физической способности. Если тренировок по регби в целом достаточно для улучшения показателей выносливости у детей, есть ли необходимость сосредоточиться на этом и посвящать конкретное тренировочное время его развитию? Если тренер решает, что их игроки выиграют от работы на выносливость, тогда тренировка должна быть высоко интенсивной и с интервалами, имитирующими требования регби и при этом уменьшить объем работы на выносливость, возлагаемой на ребенка. Классическая тренировка на выносливость – бег на длинные дистанции – не подойдет ребенку-регбисту. Если в качестве тренировочного метода для повышения выносливости выбраны большие объемы бега на длинные дистанции, это может увеличить риск травм.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Технику игры в регби можно разделить на базовые техники обязательные для всех игроков и специфические техники, перечень которых определяется спецификой их игровой позиции. Такое разделение одинаково верно и для индивидуальной техники и для коллективных техник, позволяющих игрокам эффективно действовать в составе групп. Группы игроков могут быть определенны позициями игроков, форварды и игроки задней линии,

которых так же принято называть защитниками. Такое разделение ярко выраженно при розыгрыше мяча в стандартных ситуациях, в которых игроки выполняют свои стандартные функциональные роли, предписанные для той или другой игровой позиции. После того как мяч выходит из стандарта в открытую игру, суть функциональных ролей для игроков, принимают динамический характер и будет зависеть от развития игровой ситуации.

Логику развития игровых ситуаций определяют принципы игры в атаке и принципы игры в защите. Таким образом, для развития у игрока навыка выбора и применения в игре, необходимой техники, игрок должен хорошо понимать связи принципа игры, своей функциональной роли и соответствующего технического навыка.

Еще одна классификация техник, зависит от игрового статуса команды в данный момент игры, команда, владеющая мячом будет использовать техники необходимые в атаке, естественно команда, не владеющая мячом, техники игры в защите.

Правила игры в регби разрешают играть мячом и руками, и ногами, отсюда еще одно разделение техник на игру мячом руками и техники ударов по мячу ногой.

Для успешного решения задач в соответствии со своими функциональными ролями, каждый игрок должен быть знаком с техникой проведения захватов и сохранения мяча в контактных ситуациях.

Еще одна выделенная группа техник, требующая постоянного совершенствования, это беговые техники, позволяющие игроку, владеющему мячом, уклоняться от действий защитника, выполняющего захват.

Техническое обучение игроков в регби проводиться в соответствии с долгосрочной программой развития игрока, которая базируется на документах и методических рекомендациях общепринятых этапов спортивной подготовки.

Решая задачи активности начинающих игроков, максимальной вовлеченности и получения удовольствия от игры, разработана прогрессирующая система игр с моделированными правилами, ограничивающими и в некоторых моментах, полностью исключающих прямой физический контакт и не контролируемые столкновения игроков.

Примерные упражнения учебно-тренировочного занятия по регби

Игра зеркало – друг перед другом. Цель: Повторить навык контроля игрока с мячом перед захватом и выхода на позицию захвата, сохранять позицию при ведении и контроле игрока с мячом перед захватом. Работа в парах, потоком, в каналах, обозначить линию попытки для игрока с мячом. Игроки перемещаются с противоположных сторон канала в парах, игрок с мячом стремиться пройти за линию попытки, защитник, удерживая правильную позицию и контролируя передвижение партнёра, стараясь не пропустить его в зону попытки. Уровень сопротивления разминочный, игроки действуют до касания двумя руками.

Проведение специальных подводящих упражнений. Цель: Подготовить игроков к контакту с землей и соперником. Кувырки вперед и назад. Передвижения в положении упора на руки – «медвежий шаг». Борьба на коленях. Медвежий шаг: Индивидуально, движение вперед, назад, влево, вправо по траектории квадрата. Борьба на коленях: в парах, цель повалить соперника, удерживая его под своим телом.

Обучение техники выполнения захвата. Фаза захвата - вход в контакт. Фаза захвата – завершение. Фаза захвата – возвращение в игру. Ф-1 - контроль положения головы – голова с ближней стороны соперника с мячом и позади него. Прямое положение спины, голова выше бедер, плотный обхват руками тела соперника, голова прижата к телу. Ф-2 – при падении оказаться сверху игрока с мячом. Контроль над положением головы. Ф-3 Быстро встать на ноги, и если позволяет ситуация, вступить в борьбу за мяч или занять место в линии защиты.

Захваты справа и слева. Цель закрепить навык – располагать голову при контакте в захвате, с правильной стороны. Игроки работают в группах по три. Первый подход без учета времени, два захвата на правое и два захвата на левое плечо. Усложнение. По команде игроки должны выполнить как можно больше захватов за 15 секунд.

Игра в тач-регби с захватом. Цель: Развитие навыка игры в захвате. Изучение правил игры в захвате. Две команды одинаковые по составу играют в регби до касания. После касания и сигнала тренера «захват», игроки опускаются на колени и выполняют захват по сценарию 1 этапа оба игрока на коленях. Игрок с мячом, должен положить мяч, со стороны своих партнеров. Игрок проводивший захват, должен быстро встать на ноги и если в течение трех секунд, команда атаки не воспользуется мячом, забрать мяч и начать свою атаку.

Работа с мячом в парах, легкий бег и передача мяча. Контроль над работой рук при приеме и передачи мяча. Бег медленный, движение на прием и передачу, не должны быть замедленными. Мяч не опускать ниже пояса.

Строевые упражнения

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй;
- виды размыкания;
- построение;
- выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте;
- переход на ходьбу, на бег, на шаг;
- остановка;
- изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- сгибание и разгибание рук;

- вращения, махи;
- отведение и приведение;
- рывки одновременно обеими руками и поочерёдно;
- все упражнения из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна вперёди другой и т;п;);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища;
- круговые вращения туловищем;
- повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из - положения лёжа на спине, переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы

- подтягивание и вис, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнёра;
- переноска и перекладывание груза;
- лазание по канату, шесту, стенке;
- упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;
- упор присев - упор лёжа - выпрыгивание вверх;
- перемещение «медвежьим шагом».

Упражнения для развития быстроты

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером;
- бег с гандикапом с задачей догнать партнёра;
- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;
- быстрые шаги без отягощения вперёд, назад, влево, вправо с касание земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага);
- те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой;
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости; выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд;
- низкие старты на дистанцию 5-10 м; выполняются так же, как в предыдущем упражнении, но с ведением мяча;
- старты лицом или спиной вперёд на дистанцию 5-10 м; мяч находится на расстоянии 3 м от старта; игрок должен взять мяч и вести его вперёд; - можно выполнять в парах, тройках; упражнение полезно для развития стартовой скорости;
- то же, что и в предыдущем упражнении, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости; выполняется на время;
- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию; это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей;
- бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке;
- развитие гибкости суставов, позвоночника:
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой;
- выпады левой, правой ногами, максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища влево, вправо;

- «мостик»;

- упражнения в парах, помощь партнёра при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- полу-шпагат;

- наклоны вперёд, назад, влево, вправо;

- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнёром.

Упражнения для развития ловкости

- разнонаправленные движения руками и ногами;

- кувырки вперёд, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка; - перевороты в стороны, вперёд, назад через правое, левое плечо;

- стойки на голове, руках и лопатках;

- опорные прыжки через козла, коня, в длину, ширину с подкидного мостика;

- прыжки на батуте;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;

- жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса;

- метание мячей в подвижную и не подвижную цель;

- метание после кувырков, поворотов, вращений;

- кувырок вперёд через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки; освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд;

- кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку;

- падение назад и быстрое вставание;

- гимнастическое колесо влево и вправо;

- стойка на голове, вначале с опорой у стены;

- стойка на руках;

- ходьба на руках.

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

- прыжки через 3-5 барьеров высотой 35-45 см с последующим стартом;

- ходьба с качением мяча перед собой;

- передачи мяча у стены, в парах, со сменой мест; выполняются одним мячом;

- 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).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах;

- перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров;
- прыжки в глубину;
- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз;
- бег по песку, с отягощением, с предельной интенсивностью;
- игры с отягощениями;
- эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м;
- выполнение приёма и передачи мяча в группах, в движении многократно;
- используются различные построения: в шеренгах, во встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг);
- дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп);
- марш-бросок;
- выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью;
- подвижные игры: «гонка с выбыванием», «наступление», «сумей догнать»;
- учебные (тренировочные) игры с большей продолжительностью.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд;
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд;
- бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами;
- бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями);
- прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- прыжки в стороны (одиночные, сериями), на месте, через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей;

- отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой;
- упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание);
- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями; - поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке;
- метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу.

Упражнения для развития игровой ловкости

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота кувырков, падения;
- ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель;
- метание теннисного и регбийного мяча во внезапно появившуюся цель;
- прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта, сохраняя вертикальное положение тела;
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии);
- эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча;
- перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости

- многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха;
- игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно;
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Подвижные игры

-*Обычные салочки***.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

- *Круговые салочки*. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много

народу, то распределить по всем трём кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно даётся громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего вперёди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

- *Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

- *Вышибалы.* Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

- *Бегуны и регбисты.* Группа делится на две команды: "бегуны" и "регбисты". На прямоугольной площадке за лицевой линией располагаются бегуны, на противоположенной стороне стоит фишка. Регбисты свободно располагаются в поле. Бегуны рассчитываются по порядку - их задача по одному от лицевой линии добежать до фишки и вернуться обратно, как только добегает первый, сразу бежит второй и т.д. Регбисты получают мяч и свободно двигаются по площадке (игрок с мячом не двигается, может только передавать мяч), стараются осалить бегуна (можно несколько раз). Потом команды меняются местами. Команда, которая больше всего запятнала игроков - победитель. Можно проводить в несколько туров, лучше всего, чтобы в команде было не более 7 человек.

Техника перемещение

Перемещения. Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперёд, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования:

- гладкий бег, рывки, ускорения;
- прыжки, выпрыгивания, приставной шаг;
- резкое изменения направления и темпа движения;
- Резкие остановки, смена ног и пр.

Упражнения для освоения и совершенствования:

- держание мяча (в двух руках, в одной руке);
- передача мяча (на месте и в движении);
- приём мяча (на месте и в движении) ;
- ловля «верхнего» мяча;
- подбор мяча лежащего на земле
- подбор катящегося по земле мяча;
- передача одной рукой с продольным вращением мяча;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- вбрасывание мяча в схватку;
- отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.

Техника захватов

Регби, как ни один другой игровой вид спорта, насыщен силовой борьбой. К. тому же, если во всех спортивных играх (хоккей, футбол) силовая борьба носит характер толчка бедром или плечом, то в регби она более разнообразна. Помимо толчков бедром или плечом, в регби противника разрешается захватывать руками, сбивать туловищем, толкать рукой.

Однако каждый тренер, судья, регбист должны постоянно помнить, что силовая борьба в регби не должна носить характера грубого насилия, влекущего за собой травмы. Наоборот, эта борьба должна проходить под знаком товарищеского уважения к соперникам, под девизом честного состязания в силе. Грубая сила обычно приносит самые нежелательные результаты. Силовые приёмы должны выполняться с высоким спортивным мастерством, а отсюда и вся важность изучения и тренировки этих приёмов.

Силовая борьба в регби очень разносторонняя. Чаще всего она представляет собой индивидуальную силовую борьбу, когда игрок, владеющий мячом, пытается преодолеть защиту соперников с помощью силовых приёмов.

К индивидуальной силовой борьбе относятся захваты и приёмы их отражения.

Захваты - это способ силовой защиты. Иными словами, это приёмы, которыми можно остановить атаку противника. Захваты различают трёх видов: верхний, средний и нижний.

Цель на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства заключается в повышении эффективности командной игры и игры в стандартах.

Основное внимание уделяется достижению планируемых результатов в игровых

эпизодах и эффективности выполнения функциональных ролей.

Общая производительность игры команды оценивается посредством анализа игры команды и звеньев, а также действий игроков в соответствии с требованиями выполняемой функциональной роли. Повышается осведомлённость о функциональных ролях, специфичных для конкретной позиции в стандартах, а также о функциональных ролях, возникающих в ходе открытой игры. Простота заменяется вариациями, адаптацией и инициативой в решении игровых задач. У игроков различных игровых позиций начинает явно проявляться различный уровень силы, скорости и габаритных размеров. Язык общения становится более конкретным и техническим, в то время как тренировки фокусируются на механике действий, в сочетании с «почему», например, как мы выиграем коридор, как вы будете оказывать поддержку и т. д. Наводящие вопросы, задаваемые тренерами для облегчения принятия самостоятельного решения проблем, становятся более выраженными. Игроки должны более глубоко развивать свои специфические навыки для конкретной игровой позиции, независимо от командной тренировки.

Уход от защитника: смена скорости, ложный шаг в сторону, уход в сторону.

Техника приёма и передачи мяча:

- обычный пас в движении и приём мяча (средняя дистанция), принятия решения - сохранение пространства, принятие решения — создания пространства, пас с подкруткой (длинная дистанция).

Атака - мультитехника: игрок с мячом - выбор лучшего продолжения, первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом, остальные игроки поддержки - реагируют по ситуации.

Техника игры в моле- проявление мультитехники в моле.

Тактика применения мола в игре: игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча, присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор продолжения игры, игроки поддержки - поддержка присоединившегося

Техника игры в раке - проявление мультитехники в раке:

- игрок с мячом - выбор лучшей возможности, присоединяющиеся игроки и игроки поддержки -реакция по ситуации и действиям игрока с мячом.

Особенности техники игры в раке - проявления мультитехники в раке, продолжительность атаки; организация рака как усиления давления в атаке: игрок с мячом - выбор лучшего решения, присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - реакция на действия игрока с мячом.

Техника игры в схватке:

Атака — реакция на давление соперника: сцепление в схватке 8х8, отыгрыш мяча с ограниченным давлением, формирование, вход в схватку, оказание давления, вбрасывание и

отыгрыш мяча, каналы выхода мяча — канал 1 и 2, выход мяча, варианты действий.

Защита - поиск слабостей соперника: формирование, вход в схватку, оказание давления, соперничество за владение мячом.

Коллективные приёмы и особенности техники игры в схватке — атака/защита; слабости соперника: формирование, вход, давление, борьба за мяч.

Техника игры в коридоре - разделение по ролям и техникам:

- вбрасывание мяча — специальная техника игрока;
- прыжок и ловля — специальная техника. Прыгающие/ловящие.

Атака — 8 игроков:

- сигналы, коды, коммуникация и варианты - роль лидера-распределителя;
- синхронность перестроения и реакция;
- вбрасывание и ловля мяча - прыжок, ловля и поддержка;
- обманные перестроения;
- отыгрыш мяча и варианты игры - выбор лучшего продолжения;
- вбрасывающий - роль и особенности техники.

Защита — 8 игроков:

- работа прыгающего/ловля мяча;
- поддержка - специальная техникам.

Атака задней линии — применение мультифункциональной техники:

- распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий, поддержка, пробивающий защиту);

Удары ногой и ловля мяча - движение вперёд и использование пространства:

- удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников — в игровых условиях;
- дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника — получение территории;
- набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом — восстановить владение мячом.

Защита - противодействие попыткам атаки пройти линию защиты:

- делающий захват - оттеснение со своей территории, отбор мяча;
- поддержка (овладеть мячом) - реакция по ситуации;
- возобновление игры (начальный удар и 22), борьба за владение мячом - мультифункциональная техника на всех позициях.

Принимающая команда:

- ловля/отыгрыш мяча - специальная техника;
- поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру -поддержка.

Бьющая команда:

- удар дроп-гол - специальная техника бьющего;

- варианты набегания (оказание игрового давления) – поддержка

специальная техника;

- борьба за мяч, борьба за территорию - ловящий (специальная техника).

Поддержка - усиление игры в атаке и защите - мультифункциональная техника:

- 1-й игрок поддержки - лучшего продолжения;

- остальные игроки поддержки - разумная реакция по ситуации.

Контратака - мультифункциональная техника:

- ловящий/игрок с мячом;

- начинающий атаку;

- игроки поддержки.

Интегральная подготовка

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.

Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств регбистов.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств.

Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч.

Календарные игры.

Расширение игровой практики.

Установка на игру.

Разбор игр.

15. Примерный учебно-тематический план:

теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «регби » составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение №12.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «регби» отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Училище;

- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящие требования.

- выполняя спортивную программу;

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;

- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;

- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера- преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);

- не оставлять в раздевалке ценные вещи;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством

тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий:

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение №13.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение №14.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от

необходимости и финансовой возможности Училища.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методической обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н 116 (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

"Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., -1983 2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. .д-ра пед. наук. - М., 1981

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

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

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

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

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

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.

9. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва, 2002 год.

10. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984 - 188 с.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой, М.Я. -М., 1982

12. Программа по регби для спортивных школ, Антонов Е.И., Иванов А.А., Агафонова А.В., Москва 2007 год.

13. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978

14. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968 -120 с.

15. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях, - М.: ФиС, 1970

16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987

17. Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. Регби. Программа; Москва, 2007

18. Сахарова М.В. Основы подготовки в регби, М.: СПОРТНА, 2005 - 320 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (http://минобрнауки.рф)
4. http://www.consultant.ru (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
9. Российская Федерация Регби а (http://www.russiabasket.ru)

Перечень цифровых образовательных ресурсов

1. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология
2. https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf
3. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4. http://www.edu.ru/ -федеральный портал "Российское образование"
5. http://russiabasket.ru/ - Российская федерация регби а
6. http://window.edu.ru - информационная система "Единое окно доступа кобразовательным ресурсам"
7. http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательныхресурсов
8. http://fcior.edu.ru. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов
9. http://pravo.gov.ru - официальный интернет-портал правовой информации
10. https://fbkk.ru - Официальный сайт федерации регби а Краснодарского края

Приложение № 1
таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18-24	20-32
Общее количество часов в год	936-1248	1040-1664

Приложение № 2

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Приложение № 3
таблица № 1

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	1	1
Основные	2	1
Игры	20	20

таблица № 2

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		5	5
1	Общая физическая подготовка	92-134	80-146
2	Специальная физическая подготовка	427-535	343-496
3	Участие в спортивных соревнованиях	61-89	137-219
4	Техническая подготовка	92-145	80-146
5	Тактическая подготовка	135-160	220-330
6	Теоретическая подготовка	40-54	70-100
7	Психологическая подготовка	18-20	30-37
8	Инструкторская практика	11-14	11-14
9	Судейская практика	20-30	12-30
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5-12	12-30
11	Восстановительные мероприятия	20-40	30-70
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5-15	15-46
	Общее количество часов в год	936-1248	1040-1664

Приложение № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	9 - 12	7 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	42 - 48	30 - 34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6 - 8	12 - 15
4.	Техническая подготовка (%)	9 - 13	7 - 10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19 - 21	28 - 32
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 6	5 - 10

Приложение № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «регби». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий Училища под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «регби». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8.Постоянное совершенствование судейской практики. 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации. 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. 11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта «регби» . 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Училище
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «регби ». 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 3.Изучение общих положений правил вида спорта ««регби». 4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10.Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17.Формирование склонности к педагогической работе.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2. Проведение спортивных соревнований по регби. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом:	В течение всего периода

	направленных на формирование здорового образа жизни	2.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2.2. Проведение спортивных соревнований по регби; 2.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи. 3. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни: 3.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 3.2. Проведение в Училище цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания». 3.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лицея: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»: 4. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек): 4.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам». 4.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным». 5. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения. 6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек. 7. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.2.	Безопасность	Беседы на тему: «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, «Поведение в спортивном зале», «Противопожарная безопасность», «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Училище. 2. Контроль своевременности прохождения УМО. 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождение дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	При поступлении 1-2 раза в год 1 раз в 3 месяца По необходимости Еженедельно В рамках учебно-тренировочных занятий
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение традиций, истории России. 3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 5. Готовность к служению Отечеству, его защите. 6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора.	В течение всего периода

Приложение № 6

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
6.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Приложение №7

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии вида спорта «регби». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта регби в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии вида спорта «регби». Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта регби в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.

Приложение № 8
таблица № 1

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил вида спорта «регби». Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта «регби». Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта «регби». Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «регби». Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

таблица № 2

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 9

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки		Класс средств	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей регбистов.
		Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.
		Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения. Разнообразие досуга.

Приложение № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	сен.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			дек.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	15
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Приложение № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	сен.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			дек.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			13	16
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			май.30	июн.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.00	июн.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение №12

Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Приложение № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Ед. измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки для регби силовые (10, 15, 20 кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3, 4, 5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2 - 3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера 1
29.	Скакалка	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер "Лестница координационная напольная"	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70 х 35 см)	штук	10

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			количество	количество
Скрам-машина	штук	на группу	1	1

Приложение № 14

Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
13.	Манишка	штук	на группу	30			