



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



РЕГБИ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

ООО «Спортивная федерация (союз) регби России»;

Прищепенко Иван Валерьевич, мастер спорта России международного класса по регби, тренер-преподаватель МАУДО «СШОР «Красный Яр».

Рецензент(ы):

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программ .	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»	20
4.1. Программный материал.....	20
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки.....	29
4.2.1. Особенности регби и варианты игры на этапе начальной подготовки.....	29
4.2.2. Возрастные особенности детей 10-12 лет и их учет при построении учебно-тренировочного процесса.....	30
4.2.3. Техническая подготовка регбиста на этапе начальной подготовки ...	31
4.2.4. Тактическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе	37
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	41
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	48
4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства ...	49
4.6. Учебно-тематический план	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации Программы.....	52

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	52
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	53
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	53
Приложения	55
Приложение № 1	55
Приложение № 2	57
Приложение № 3	60
Приложение № 4	62
Приложение № 5	66

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

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

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «регби» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин вида спорта «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, на основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,

**количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ВСМ (таблица 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)	Минимальная наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

Срок реализации и обучения на этапе НП составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ и минимального возраста для зачисления на УТЭ. Минимальный возраст зачисления на этап НП составляет 8 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе НП должно быть не менее 15 человек и не более 30 человек. Зачисление и перевод проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки (приложение № 6 к ФССП).

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет 5 лет. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 11 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ должно быть не менее 15 человек и не более 30 человек. Зачисление и перевод проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований нормативов общей

физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) (приложение № 7 к ФССП).

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года. Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 16 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ССМ должно быть не менее 5 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, а также с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта. Зачисление и перевод проводится на основании наличия медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) (приложение № 8 к ФССП).

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта») не реже одного раза в два года. Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 17 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе ВСМ должно быть не менее 5 человек. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, а также с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта. Зачисление и перевод проводится на основании наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные звания) (приложение № 9 к ФССП).

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

2.2. Объем Программы

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

и не должен превышать объем учебно-тренировочной нагрузки, приведенный в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия. К учебно-тренировочным мероприятиям относятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) установлена приложением № 3 к ФССП.

Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований ФССП и не менее указанного объема в таблице 3.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

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

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований Примерной программы:

на этапе НП – принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – Учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно и рассчитывается на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность видов спортивной подготовки и иных мероприятий (приложение № 1 к Методическим рекомендациям).

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и количества лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности (приложение № 2 к Методическим рекомендациям).

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, бережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, помощника судьи, или помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Бережение здоровья. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости.

Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: «Герои-спортсмены Великой Отечественной войны», «Герои-спортсмены локальных войн и военных конфликтов» и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать поведение обучающихся и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение

итогов с поощрением победителей, призеров, участников и так далее.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Спортивная федерация (союз) регби России».

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный в приложении № 2 к Программе образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Методическим рекомендациям), составляется Организацией самостоятельно на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, непосредственно направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Представленный в приложении № 3 к Программе план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, носит рекомендательный характер. При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, Организация руководствуется следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

статья 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

Приказ № 464;

Приказ № 1013;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» rusada.ru.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки самостоятельно.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, представлен в таблице 4.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Таблица 4

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
этап НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
этап НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

...	
этап ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
этап ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «регби»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в два года;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается до 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП по виду спорта «регби». Контрольные нормативы для оценки освоения обучающимися элементов технической и других видов спортивной подготовки определяется Организацией самостоятельно.

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»

4.1. Программный материал

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе обобщения разрозненных и относительно устоявшихся мнений из специальной литературы, а также представленных тренерами-преподавателями практического программного материала. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Утверждаются следующие виды планирования: для этапа НП и УТЭ до трех лет – ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное; для УТЭ свыше трех лет, этапа ССМ и этапа ВСМ – перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный учебно-тренировочный план.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Современные тенденции развития вида спорта «регби» обусловили необходимость развития комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили регбистам определенное требование: умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Важно, чтобы высокий уровень физической подготовленности сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий.

Система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования, в ходе которых обучающиеся осваивают технику и тактику, развивают различные физические качества, воспитывают морально-волевые качества, приобретают опыт и специальные знания.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (далее – ОФП) необходимо увязывать со специфическими требованиями регби. Эти занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, то есть в возрасте 7-10-13-16-19 лет.

Для 13-15 летних игроков, целесообразно вводить в тренировки; не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность выполнить движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других, с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. В этой связи, развитие гибкости дает больший эффект на этапе НП и УТЭ.

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

При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (падений и захватов, обманных движений и передач мяча из сложных положений), тренер-преподаватель должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

Средство для развития гибкости — упражнения:

– без предметов: из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) с касанием ладонями пола как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие

наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположном направлении); наклоны туловища в выпаде вперед и назад;

– с партнером: стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг к другу, (ноги врозь), взявшись за руки, сводить руки над головой и опускать их; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись подошвами ног, делать поочередные наклоны вперед; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу), наклоны в стороны, касаясь локтями пола; круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды, в положении сидя (руки за голову); лежа на животе (партнер прижимает ноги к полу), руки за голову, повороты туловища вправо-влево;

– сидя на гимнастической скамейке (партнер прижимает ноги сидящего к полу), наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотом туловища и держа в руках мяч;

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

– с гимнастической палкой: отведение (с силой) рук назад-вверх, без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки;

– со скакалкой: сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх

скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо;

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

– с мячами (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди из-за головы и сбоку;

– упражнения из регби: имитации паса; падения с мячом, подбор мяча в падении; ловля мяча в высоком прыжке, различные перемещения в положении контакта первой линии, вбрасывание мяча на большое расстояние; обманные движения телом.

Развитие ловкости.

Ловкость – способность регбиста быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой.

Обязательное требование к каждому упражнению – элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

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

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

Для развития ловкости рекомендуются:

– акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке: кувырок назад

из полуприседа; серия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя;

– кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера; с прыжком через него. После того как игроки освоят эти упражнения, добавьте в руки мяч, это усложнит работу и научит игроков контролировать мяч в сложных падениях;

– гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90°, 180°, 360°; с рывками на 5-10 м, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону;

– упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки с поворотами на 180°, 360°;

– гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2-3 м один от другого; такие же прыжки, согнув ноги;

– легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180°, 360° во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3-5 барьеров высотой 35-45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50-60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, отстоящий на 2-2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий – бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50-80 см), метание теннисного мяча.

Специальные упражнения для регби:

– различные упражнения с жонглированием мячей: поочередное подбрасывание и ловля двух (трех) мячей; работа в группах несколькими мячами (игрок держит мяч в руках, подбрасывает его вверх, в это время принимает и передает мяч, от партнера партнеру и опять ловит подброшенный мяч);

– выполнение нескольких захватов, работа с мешками, обратить особое внимание на скорость вставания после падения; обегание стоек

с переключением мяча в дальнюю от стойки руку, обегание стоек под натянутой веревкой или сеткой (низкое положение тела);

- движение в силовой борьбе с противником до падения на землю; давление в соперника в моле, с резкой сменой направления; укрывание мяча от защитника в силовой борьбе; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником;

- отбор вырывание мяча из рук соперника (выкручивание, выдавливание вниз); быстрый вход в рак, с целью завладения мячом или его пломбирования; тренировка быстрого рака (3 секунды), применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника;

- игра в коридоре – быстрые перестроения, лифт, неожиданные вбрасывания. Быстрые перестроения при назначении штрафного в атаке и защите;

- игра с ограничением времени, но с организацией обязательного числа атак (например, 15 секунд 3 атаки); игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках;

- упражнения с мячом для развития ловкости (мяч круглый): броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом, соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

Подвижные игры.

Для развития ловкости и гибкости целесообразно известные упражнения выполнять в новых, более сложных условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол).

Упражнения для развития координации движения:

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед: из основной стойки кувырок вперед, затем 3 назад;
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см;
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в регби требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (передача мяча, старты, захваты, толчки и др.) в очень короткие отрезки времени.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями регбистов, применяемых в игре.

Преимущественно используют метод повторных усилий.

Развивая силовые качества регбистов 13-15 лет необходимо избегать упражнений с преодолением их веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.) с партнером на специальных тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.), а также разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Упражнения, способствующие развитию силы мышц туловища и плечевого пояса:

– без предметов: в положении сидя, руками опершись сзади – «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа, переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь-вместе; в положении лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе – поднятие ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

– с партнером: «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед), «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног), «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу и взявшись под руки в замок, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки в замок, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

– с набивными мячами (1-1,5 кг): в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках» поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны; подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом, прыжком;

– с набивными мячами в парах: стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку, по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами; имитация паса с земли и обычного паса в движении;

– со штангой: поднимание штанги до уровня груди; жим лежа на спине; приседания со штангой на плечах.

Совершенствование скоростно-силовых качеств регбистов.

Скоростно-силовые качества регбистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

Упражнения, относящиеся к скоростно-силовым качествам:

– преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега;

– преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча;

– преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника;

– упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку) при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу;

– упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта либо при мгновенной смене направления движения;

– упражнения с внешним сопротивлением: различные виды ловли и передачи, набивными мячами;

– упражнения беговые и в виде прыжков с внешним отягощением (пояса, бег по воде, песку, снегу);

– упражнения с сопротивлением партнеру (толчки во время бега, прыжки, буксировка партнера, держащегося за шорты).

Скоростно-силовые упражнения начинают применять на второй-третьей неделе подготовительного периода.

Упражнения для развития прыгучести:

– упражнения со скакалкой, но при малой дозировке;

– прыжки через козла, коня;

– выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей, подвешенных на различной высоте руками;

– напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см, постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выполнять, начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке;

– тренер-преподаватель стоит в кругу со скакалкой, обучающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер-преподаватель вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот входит в круг.

Развитие быстроты.

Быстрота регбиста – это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим – скорость передвижения.

Быстроту развивают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Для развития быстроты нужно, наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью:

- общеразвивающие (на «быстроту»);
- специальные упражнения своего вида спорта;
- упражнения других видов спорта.

Развитие выносливости.

Выносливость регбиста – это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Для развития выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с, с частотой пульса 160-170, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин.).

Специальную выносливость развивают наряду с общей. В регби специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Разновидности специальной выносливости: скоростно-силовая, скоростная, прыжковая. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости регбист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

Интенсивность – максимальная ЧСС не всегда в работе может достигать до 190-200 уд/мин.

Длина отрезка от 15 до 60 м.

Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции – если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 с.; при 30 м отрезке время отдыха 70-75 с, при 60 м отрезке – 90-115 с. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. – перед следующим повторением + 10 уд/мин.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

4.2.1. Особенности регби и варианты игры на этапе начальной подготовки

Разностороннее развитие – важнейший принцип организации спортивной подготовки на этапе НП.

Учебно-тренировочные занятия для обучающихся на этапе НП не привязаны к календарю спортивных соревнований. Здесь нет целенаправленной подготовки к конкретному турниру или матчу. В то же время игроки должны обладать необходимым багажом знаний, умений и навыков, позволяющим выполнять игровые действия соответственно особенностям организации и проведения спортивных соревнований.

Порядок организации и проведения спортивных соревнований по регби среди детей разных возрастов определяется Правилами регби и «Регламентом детско-юношеских спортивных соревнований по регби и регби-7». Правила спортивных соревнований по мере взросления детей усложняются, включаются все новые пункты и статьи, постепенно приближая игровые условия к классическому регби (так игроки 11 лет уже играют с коридорами

и назначаемыми схватками, но еще без давления). При этом организаторы турниров имеют право по своему усмотрению вносить некоторые поправки в местные регламентирующие документы, если этого требуют особенности условий проведения матчей, уровень подготовленности игроков и пр.

4.2.2. Возрастные особенности детей 10-12 лет и их учет при построении учебно-тренировочного процесса

Рекомендации. По достижении детьми возраста 13 лет рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия для мальчиков и девочек в отдельных группах. В связи с более ранним наступлением пубертата, девочки начинают опережать мальчиков по темпам роста тела в длину и увеличения его массы (таблица 5).

Таблица 5

Основные особенности физического развития детей 10-12 лет и их влияние на процесс подготовки в регби

Особенности физического развития	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Развитие систем организма, участвующих в координации движений. Интенсивный рост темпа движений, уменьшение времени реакции.	Начало освоения сложных технических действий, совершенствование двигательного багажа (в усложненных условиях, приближенных к игровым). Начало направленной технико-тактической подготовки.	Направленная работа по развитию координационных способностей, равновесия и быстроты. Использование элементов техники регби при развитии того или иного физического качества.
С 11-12 лет - начало ускоренного роста длинных трубчатых костей конечностей, а также роста позвонков в длину. Грудная клетка и таз отстают; это приводит к долговязости, угловатости; на выполнение действий затрачивается лишняя энергия.	В этот период начинают ярко проявляться индивидуальные особенности телосложения и, как следствие, различия в технике действий. При подборе средств и методов обучения и тренировки необходимо учитывать индивидуальные особенности физического развития. Чем большим объемом движений уже владеет игрок, тем легче ему будут даваться тонкие технические элементы.	Исключить по возможности значительные статические напряжения, упражнения с большими весами, а также ударные нагрузки на позвоночник и конечности (пример: «прыжки в глубину» с большой высоты). Учитывать индивидуальные особенности физического развития игроков при выборе упражнений.
Высокая подвижность позвоночного столба.	Обязательное соблюдение последовательности при обучении и совершенствовании элементов техники (особенно связанных с нагрузкой на спину).	Укрепление мышц спины; особое внимание на формирование правильной осанки. Средства: упражнения

<p>Прирост массы тела, увеличение мышечной массы игроков. Но мышцы пока не способны к длительному напряжению (особенно мышцы спины и брюшного пресса).</p>	<p>Начало целенаправленного изучения «силовых» элементов регби (назначаемой схватки, рака и мола с давлением, коридора). Не приступать к выполнению указанных элементов без достаточной готовности игроков (обязательно: знание спортсменами правил личной безопасности, разогревающая интенсивная разминка перед упр. и пр.)</p>	<p>на стабилизацию мышц туловища и на равновесие. Задания статического характера и работу с натуживанием выполнять только с небольшими весами или весом собственного тела. Метод «до отказа» исключен!</p>
<p>Асинхронность в развитии сердечно-сосудистой системы (сердце растёт быстрее, чем сосуды). (это может стать причиной возникновения у подростков потемнений в глазах и головных болей).</p>	<p>Обязателен контроль текущего состояния спортсменов в ходе учебно-тренировочного занятия, чтобы не возникло переутомление. Избегать длительной работы с высокой интенсивностью и частой сменой темпа и ритма движений. Предлагать больше упражнений на общую выносливость (из легкой атлетики и других видов спорта).</p>	

4.2.3. Техническая подготовка регбиста на этапе начальной подготовки

Техническая подготовка – представляет собой процесс овладения рациональными способами ведения спортивной борьбы.

Техника должна формироваться от индивидуальных действий каждого игрока (индивидуальная техника) к технике коллективных действий в звеньях, линиях (коллективная техника) и, наконец, к организованным действиям всей команды.

Процесс освоения техники двигательных действий.

Решение двигательной задачи (успешное выполнение технического приема) невозможно до тех пор, пока непонятное решение не станет понятным, а неизвестное - известным, то есть пока не сформируются представления о действиях, необходимых в каждой детали целостного движения. Для этого юный регбист должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия (получить мышечные, тактильные ощущения). С этой целью ему предлагают выполнять изучаемое действие, если оно доступно, или подводящее упражнение, в котором нужное ощущение можно наглядно почувствовать и хорошо запомнить.

Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии.

Большое количество повторений изучаемого действия, постепенное усложнение условий его выполнения и повышения, предъявляемых

к спортсмену требований, приводит к переходу умения в навык.

Двигательный навык — это высшая степень владения игроком техникой двигательных действий. Значит, итогом технической подготовки должно стать освоение игроками значимых для регби технических приемов до уровня навыка.

В каждом техническом действии можно выделить ряд элементов, четкое выполнение которых в нужной последовательности определяет успешность выполнения всего приема.

Одним из важнейших положений, справедливым для всего процесса обучения, является соответствие условий и характера упражнений требованиям, предъявляемым в игре, и возрасту обучающихся.

Отработку элементов техники регби лучше проводить в ситуациях, подобных игровым, насколько это позволяют навыки игроков. При этом сложность заданий должна повышаться постепенно. Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч разными способами; главное - быть готовым сразу после приема выполнить любое другое действие (смена позиции, ускорение, бросок на скорость или точность и прочее; определяется тренером перед упражнением). Применение таких заданий «с выбором» воспитывает скорость реакции и внимательность регбистов, учит их адаптироваться к игровым условиям и импровизировать.

Не следует сразу требовать от обучающихся идеального выполнения элементов сразу на начальном этапе обучения. Сначала ловят так, как им удобно, разными способами. Главное – после приема быть готовым сразу выполнить любое другое действие.

Вне зависимости от вида регби, применяемого на учебно-тренировочном занятии, в нем выделяются 4 фазы (рисунок 1), каждая из которых имеет конкретную цель и определенный набор средств ее решения (технических элементов) (таблица 6).



Рисунок 1. Фазы игры:

Таблица 6

Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	

Перемещение	Гладкий бег, рывки, ускорение. Прыжки, выпрыгивания, приставной шаг. Кувырки, перекаты. Ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр.
Техника игры руками	Держание мяча: - в двух руках; - в одной руке.
	Передача мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения); - своевременность и точность передачи (начальные знания).
	Приём мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при приеме; - ловля «верхнего» мяча. Подбор мяча: - лежащего на земле; - катящегося по земле.
	Прием ухода от защитника – «ручка» (до 10 лет – общее ознакомление). Контроль положения мяча.
Техника игры ногами	Удар по мячу с рук (до 10 лет – общее ознакомление): - держание мяча; - исходное положение бьющего перед ударом; - движение ноги, положение стопы в момент удара.
Захваты, вход в контакт	Положение тела, рук, ног, головы и движение игроков при выполнении: - бокового захвата; - заднего захвата; - входа в контакт (защитника, нападающего с мячом). Правила безопасности при выполнении приемов!
Отвлекающие действия	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для замаха, ложный пас и пр.
Групповая и командная техника (до 10 лет – общее ознакомление)	
Свободная игра	
Рак	- положение звеньев тела игроков; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- положение звеньев тела игроков; - присоединение и прикрытие мяча.
Стандартные положения	
Начальный удар	- расстановка игроков (в соответствии с упрощенными правилами); - начало движения (общее ознакомление).
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	

Схватка	- расстановка 2+1 без давления! Начало изучения – с 9 лет!
Коридор	Ознакомление, подготовительные упражнения.

Рекомендуемые средства технической подготовки игроков в регби на этапе начальной базовой подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7

Рекомендуемые средства технической подготовки игроков

№ п/п	Название, цель	Описание
1.	«Карусель» Задачи: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении (выход к мячу, положение тела и его звеньев, меткость броска)	На поле размечают 2 круга рядом друг с другом. Внутри каждого круга – 1 игрок с мячом. Игроки с мячами отдают передачи следующим друг за другом игрокам, те принимают и сразу отдают. После выполнения приема-передачи в одном кругу участники перемещаются к другому. Они двигаются без остановок «по восьмерке», обегая вначале 1-й круг, затем 2. Внимание: пас только назад!
2.	«Забегание за всех» Задачи: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера	Игроки (5-6 чел.) веером двигаются вперед, мяч – у первого. Он выполняет пас следующему и забегает «по спинам» за всех. Его задача как можно быстрее занять место с краю веера и получить там мяч от крайнего. В то время как «первый» перебегает «по спинам», остальные игроки двигаются вперед, прогоняя мяч до противоположного конца веера, перестраиваясь «под мяч». Так же работает каждый следующий, получивший мяч. Можно проводить данное упражнение в виде эстафеты.
3.	«Расческа» Задачи: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).	Игроки выстроены в 2 шеренги по 5-6 чел. Параллельно друг другу. Стоящие сзади игроки занимают позиции между впередистоящими (шахматный порядок). Тренер-преподаватель (или один из игроков) с мячами – чуть впереди и сбоку. По команде обе шеренги начинают движение вперед. Тренер-преподаватель пасует в первую шеренгу. Ее игроки сразу должны перестроиться в веер, прогнать мяч до края. В момент выполнения передачи на крайнего первой шеренги игроки второй шеренги резко ускоряются, пробегают в промежутки между игроками веера и получают от них пас. Затем все повторяется. Игрок задней шеренги, бегущий на прием мяча от первого веера, должен голосом обозначить свое положение (где он будет получать мяч, внутри или снаружи (справа или слева)).
4.	«Качели» Задачи: Развитие навыков приема-	Игроки 5-7 чел. выстроены в шеренгу. Впереди на расстоянии 15-20 м лежат мячи (напротив первого

	<p>передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).</p>	<p>игрока 2 мяча, напротив последнего – 1). По команде тренера-преподавателя первый выбегает вперед и поднимает 1 мяч. В это время остальные игроки, продвигаясь вперед, перестраиваются в веер. Первый выполняет передачу второму, тот – третьему и т.д. Мяч гонится до конца веера. Отдавшие мяч игроки, отбегают назад, перестраиваются и готовятся к прогону мяча в обратную сторону. Крайний игрок, получивший мяч, добегают до лежащего напротив него второго мяча. Там он кладет свой мяч, поднимает лежащий и выполняет передачу следующему игроку. И т.д. В момент, когда крайний с одной или с другой стороны получает мяч, остальные игроки уже должны успеть перестроиться.</p>
5.	<p>Подъем мяча + пас с земли Задачи: Совершенствование техники подбора мяча и передачи с земли.</p>	<p>На расстоянии 10 м друг от друга по полю разложены 2 ряда фишек (по 5-7 шт.). Расстояние между лежащими рядом фишками в одном ряду – 5 м. Около фишек одного ряда лежат мячи. Напротив рядов фишек с двух сторон в 4 колонны стоят игроки (расстояние до фишек – 5-7 м). По команде тренера-преподавателя по 1 игроку из 2-х соседних колонн начинают движение вперед. Первый игрок бежит вдоль фишек с мячами, второй – вдоль свободных фишек. Задание: первый поднимает мяч и выполняет передачу партнеру с земли; второй ловит мяч и кладет его у первой фишки своего ряда. Далее пасующий игрок добегают до второго мяча и т.д. После передачи и приема последнего мяча игроки пробегают вперед и встают в конец колонн, стоящих напротив. Направляющие этих колонн игроки выбегают вперед и выполняют то же задание.</p>
6.	<p>«Попади в цель» Задачи: Закрепление и совершенствование техники вбрасывания мяча в коридор.</p>	<p>По площадке в хаотичном порядке расположены 5-6 игроков; они стоят с вытянутыми вверх руками, ладони раскрыты и готовы к приему мяча. Напротив каждого из них в 5-10 м лежит мяч (или несколько мячей). Остальные участники стоят в колонне. По команде первый из колонны бежит к ближайшему мячу и бросает его стоящему напротив игроку. Задача – попасть в ладони поднятых рук. Сразу после броска он перемещается к следующему игроку с мячами и выполняет передачу ему и т.д. За каждое попадание в руки – 1 очко. Выигрывает тот игрок, который наберет наибольшее количество очков. По мере освоения задания можно вводить усложнения: увеличивать расстояние между вбрасывающим и ловящим; вбрасывать прыгающему игроку, а не стоящему на месте;</p>

		добавлять еще одного-двух-трех ловящих и перед броском устанавливать, на кого выполнять передачу.
7.	Веер + рак Задачи: Развитие и закрепление навыков взаимодействия игроков веера	Игроки (5-7 чел.) выстроены в шеренгу, у первого мяч. По команде тренера игроки начинают выполнять передачи до противоположного края и обратно. В любой момент времени тренер командует «Захват». При этом игрок, владеющий мячом, ложится на землю и выкладывает мяч, игрок, выполнивший ему передачу, идет на «якорь» (формирует «рак»), № 9 поднимает мяч и пасует дальше. Необходимо делать акцент на том, чтобы после выполнения паса игроки перестраивались под игрока с мячом и двигались за ним, готовясь поддержать его. Важно, чтобы игроки общались, показывали свою готовность к приему и поддержке. В качестве усложнения задачи можно добавить игроков защиты (3-4 чел.), которые должны двигаться по мячу, выполнять захват и пытаться овладеть мячом после захвата.
8.	«Вбрасывание из-за боковой линии» Задачи: Развитие и закрепление навыков борьбы за мяч в коридоре, отработка взаимодействия игроков команды в случае выигрыша или проигрыша коридора.	Один игрок вбрасывает мяч в коридор. Игроки обеих команд стараются захватить мяч в прыжке и передать его партнерам, стоящим на расстоянии 5 м от середины коридора. Игроку с мячом можно мешать играть. Очко выигрывает команда, игрок которой передал мяч тренеру. Мяч вбрасывают в коридор игроки обеих команд по очереди. Тренеру-преподавателю мяч может передать только игрок, не стоящий в коридоре. Тренер-преподаватель располагается на противоположной коридору стороне поля.
9.	«Два острова» Задачи: Совершенствование удара ногой с рук и приема высокого мяча.	На поле размечается 2 квадрата 3х3 м. Между квадратами - 5-7 м. В каждом из квадратов по 1 игроку. Остальные участники выстраиваются в 2 колонны напротив квадратов, на расстоянии 10-12 м от них. У каждого в руках мяч. Первый из колонны бьет ногой на игрока в квадрате. Тот принимает удар, передает мяч обратно. Одновременно с ним работает игрок во втором квадрате. После приема-передачи игроки в квадратах меняются местами. И т.д. После 10 ударов смена. Считается количество потерь.

10.	<p>Игра «Рука-нога» Задачи: Совершенствование удара ногой с рук, приема и передачи обычного паса и удара с лету, развитие навыков общения игроков.</p>	<p>Игроки поделены на 2 команды. Команда, владеющая мячом, должна занести попытку в зачетную зону соперника. Пас можно отдавать в любую сторону. При этом передачи друг другу игроки могут делать, только чередуя игру руками и ногой. То есть если игрок принимает мяч после передачи руками, он может отдать пас только ногой. Повторное выполнение паса ногой (или рукой) - потеря. В случае потери мяч передается сопернику. Величина игрового поля определяется по количеству участников. Для усложнения задания можно заменить зачетную зону воротами. В этом случае очки начисляются за забитые мячи. Также можно запретить отдавать пас игроку, от которого его партнер только что получил мяч.</p>
-----	---	---

4.2.4. Тактическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

В ходе тактической подготовки обучающиеся должны иметь возможность попробовать себя на разных позициях. Это расширит их кругозор, знание об игре и дополнит двигательный багаж.

Знания по тактике нужно давать ненавязчиво, в процессе совместного поиска решения игровых задач. Обучающимся необходимо сознание того, что они понимают игру и могут самостоятельно находить и принимать решения.

Организация учебно-тренировочных занятий с юными регбистами.

Основные требования к проведению учебно-тренировочных занятий:

При планировании и организации учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков.

Конкретные, четкие задачи учебно-тренировочного занятия (оздоровительное, воспитательное, образовательное).

В ходе одного занятия решать не более 3 задач.

Решение задач обучения или совершенствования должно осуществляться с первых минут занятия.

Распределение времени между частями учебно-тренировочного занятия:

подготовительная часть – 10-20%

основная часть – 70-80%

заключительная часть – 5-10%

Важным условием освоения учебного материала является правильно построенное учебно-тренировочное занятие. Если в первой половине этапа начальной базовой подготовки подавляющее количество занятий носит

комплексный характер, то во второй половине этапа начальной базовой подготовки все чаще в учебно-тренировочный процесс вводятся специализированные занятия.

В ходе комплексных учебно-тренировочных занятий задачи физической, технической и тактической подготовки решаются одновременно. Специализированные учебно-тренировочные занятия отличаются узким содержанием и большей целенаправленностью. Их применяют в случаях методической нецелесообразности объединения в одном занятии разных видов подготовки и в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть

Цель: Организация и подготовка обучающихся к последующей деятельности.

Задачи: Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоционального состояния игроков (настрой на предстоящую работу). Подготовка органов и систем обучающихся к интенсивной двигательной деятельности (разогревание).

Средства: Построение, различные виды ходьбы в сочетании с движениями руками и туловища, бег (гладкий, с изменениями направления и скорости), беговые упражнения, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность – 10-20% общего времени занятия (10-20 мин.).

Чем выше уровень мастерства обучающихся, тем продолжительнее первая часть занятия.

Методические указания:

В начале – краткая и четкая постановка задач на учебно-тренировочное занятие.

Подбор упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия определяется основной целью учебно-тренировочного занятия (то есть разминка готовит игроков к конкретной работе, выполняемой в основной части). Простои и паузы отдыха свести к минимуму за счет невысокой нагрузки, чередования воздействий на разные группы мышц и разные физические качества (сочетание упражнений на силу с растяжкой, медленных упражнений с заданиями на ускорения и т.п.), изменения амплитуды движений.

Начинать с упражнений на мелкие группы мышц и в невысоком темпе. Затем – увеличение темпа и переход к более крупным мышечным группам.

Основная часть.

Цель: Обучение специальным знаниям, освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Задачи: Повышение уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Воспитание морально-волевых качеств, подготовка организма к повышенным нагрузкам. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства:

Упражнения по технике, тактике игры, на развитие физических качеств.

Продолжительность: 70-80% общего времени занятия (до 70 мин.).

В целом она зависит от подготовленности игроков, поставленных задач и внешних условий.

Методические указания:

Основная часть может состоять из 2 разделов: Изучение и совершенствование элементов техники и тактики с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх (эстафеты и подвижные игры), ориентированные на демонстрацию полученных знаний и освоенных навыков. Но отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть.

Задачи: Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления. Подготовка к последующей деятельности (после занятия). Подведение итогов тренировки. Главная задача данной части – восстановление.

Нельзя резко останавливаться после высокоинтенсивной нагрузки (так как происходит большое выделение лактата).

Пульс должен быть не выше 130 уд/мин.

В «заминке» можно проводить и «подчистку» какого-либо элемента.

Средства:

Медленная ходьба, бег, строевые упражнения и упражнения на внимание, упражнения на расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по учебно-тренировочному занятию.

Назначение упражнений – плавно снизить нагрузку, привести организм в относительно спокойное состояние (особенно важно снять эмоциональное напряжение).

Продолжительность: 5-10% общего времени занятия (до 15 мин.).

Методические указания:

Низкая интенсивность, плавность и координационная простота применяемых упражнений.

Тестирование на этапе НП

После анализа научных материалов, посвящённых оценке тестов и надёжности критериев при выборе тех или иных упражнений, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день не существует единого «золотого стандарта»,

который можно применять в рамках тестирования физических качеств спортсменов на разных стадиях развития.

Исходя из практического опыта, рекомендуем тесты по определению уровня физической подготовленности, представленные в таблице 8.

Таблица 8

Рекомендуемые тесты по определению уровня физической подготовленности

Физическое качество	Тест	Пояснения к тестам
Сила	Ручная динамометрия	Прост в выполнении. Не требует дорогостоящего оборудования. Прирост силы у детей будет происходить за счет двигательного обучения, улучшения координации движений и более эффективного движения.
Скоростно - силовые способности	Прыжок в длину с места Прыжок вверх со взмахом рук	Прост в выполнении.
Скоростные показатели	Бег 30 м	У детей есть теоретическое окно возможностей для развития скоростных способностей благодаря развитию нервной системы.
Выносливость	-	Не рекомендуется проводить
Ловкость- координация	Челночный бег 10х3 м	Простой в выполнении. Требуется два конуса или маркера. Данный тест наряду с множеством других может рассматриваться как специфичный для регби, и может применяться в работе.
Баланс	Стойка на одной ноге	В регби стабильность и баланс имеют решающее значение почти во всех аспектах игры. Удар ногой требует равновесия на одной ноге, уход в сторону или уклонение от захвата требует очень хорошего динамического баланса, а принятие правильного положения тела для успешного выполнения захвата требует стабильности и равновесия.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Элементы техники регби, изучаемые на УТЭ, представлены в таблице 9.

Таблица 9

Рекомендуемые элементы технической подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание). Совершенствование техники бега по прямой. Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. Умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.
Техника игры руками	Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча в схватку. Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу). Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли. Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)
Техника игры ногами	Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле). Ознакомление с ударом с дроп-гол, дальнейшее совершенствование.
Захваты, вход в контакт	Совершенствование бокового и заднего захватов. Ознакомление и дальнейшее совершенствование переднего высокого сковывающего и переднего нижнего захватов. Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.
Отвлекающие действия	Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.
Групповая и командная техника	
Свободная игра	
Рак	- падение с мячом, освобождение от мяча после падения; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- сохранение мяча стоя на ногах при замедлении движения вперед; - присоединение поддержки и прикрытие мяча; - давление.
Стандартные положения	

Начальный удар	Положение игроков атаки и защиты. Набегание атакующих. Поддержка ловящего.
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Удар с линии ворот	
Схватка	Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию – с 10 лет, построение (2+1 – с 12 лет), (3+2+1 – с 13 лет), полная схватка 8 чел. – с 14 лет. Ввод мяча в схватку. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.
Коридор	Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий). Полный коридор с 14 лет. Вброс мяча в коридор. Прыжок за мячом, прикрытие ловящего. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.

Тактическая подготовка (13-15 лет).

В современном регби ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление атаки, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее. Игроков нужно научить разбираться, в каких участках поля необходимо делать акцент на безопасность, а в каких случаях можно расчетливо рискнуть.

Вся команда должна быть уверена в том, что тактика, согласно которой они должны играть, предоставляет самые лучшие шансы для победы.

Элементы тактики, изучаемые на УТЭ 1-ого, 2-ого года обучения, представлены в таблице 10.

Таблица 10

Элементы тактической подготовки

№	Разделы тактики		Элементы тактики
1.	Розыгрыш стандартных ситуаций		
1.1.	«Назначаемая схватка» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействие игроков защиты при образовании

			назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.2.	«Коридор» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	«Начальный удар» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
		защита	взаимодействие игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: при приеме мяча на 10-ти метровой линии; при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
1.4.	«Штрафной» постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	взаимодействие игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2	Свободная игра		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле постепенное изучение и отработка с 1 года обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации «рака»; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.2.	«Мол»	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании

	произвольная схватка, с мячом в руках. постепенное изучение и отработка со 2 года обучения		произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации «мола»; остальных игроков: на половине поля противника; в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействие игроков защиты при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: на половине поля противника в непосредственной близости от своего зачетного поля
2.3.	«Контратака» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействие игроков при быстром переходе от защиты к атаке: при перехвате передачи мяча у соперника; при завладении упавшим у соперника на землю мячом; при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	взаимодействие игроков при быстром переходе от атаки к защите: при перехвате передачи мяча соперником; при завладении упавшим на землю мячом соперником; при неудачных вариантах игры ногой, то есть отдаче мяча сопернику.

Элементы тактики, изучаемые на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3, 4, 5 годов обучения, представлены в таблице 11.

Таблица 11

Элементы тактической подготовки

№	Разделы тактики		Элементы тактики
1.	<i>Розыгрыш стандартных ситуаций</i>		
1.1.	«Назначаемая схватка» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: 1. В центре поля; 2. Недалеко от правой боковой линии; 3. Недалеко от левой боковой линии.
		защита	взаимодействие игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля противника;

			<ul style="list-style-type: none"> – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: <ol style="list-style-type: none"> 1. В центре поля; 2. Недалеко от правой боковой линии; 3. Недалеко от левой боковой линии.
1.2.	«Коридор» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействие игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействие игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	«Начальный удар» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействие игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; – при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; – при навешивании мяча в 22-х метровую зону.
		защита	<p>взаимодействие игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – при приеме мяча на 10-ти метровой линии; – при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; – при приеме мяча в 22-х метровой зоне.
1.4.	«Удар с 22-х м» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	<p>взаимодействие игроков атаки при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – при навешивании мяча в зону между 22-х метровой и центральной линиями; – при навешивании мяча в зону за центральной линией
		защита	<p>взаимодействие игроков защиты при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – при приеме мяча в зоне между 22-х метровой и центральной линиями; – при приеме мяча в зоне за центральной линией.

1.5.	«Штрафной» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных: – в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации); – на половине поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации); – на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); – в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	взаимодействие игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.6.	«Свободный» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных: – в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); – на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); – на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); – в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	взаимодействие игроков защиты при реализации свободного соперником, нападающих и трехчетвертных: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2	<i>Свободная игра</i>		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействие игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля

			противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.2.	«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках. изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействие игроков защиты при образовании произвольной схватки(мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: – в непосредственной близости от зачетного поля противника; – на половине поля противника; – на своей половине поля; – в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.3.	«Контратака» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействие игроков при быстром переходе от защиты к атаке: – при перехвате передачи мяча у соперника; – при завладении упавшим у соперника на землю мячом; – при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	взаимодействие игроков при быстром переходе от атаки к защите: – при перехвате передачи мяча соперником; – при завладении упавшим на землю мячом соперником; – при неудачных вариантах игры ногой, т. е. отдаче мяча сопернику.

Рекомендации от разработчика методических рекомендаций Прищепенко И.В.: исходя из практического опыта рекомендуем тесты по определению уровня физической подготовленности обучающихся, представленные в таблице 12.

Таблица 12

**Рекомендуемые тесты
по определению уровня физической подготовленности**

Физическое качество	Тест	Пояснения к тестам
Сила	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Не требует оборудования. Простой в выполнении. В систематическом обзоре опираясь на то, что жим лежа является самым распространенным тестом, считаю целесообразным оценивать сгибание рук в упоре лежа как средство оценки силы и силовой выносливости плечевого пояса так же, как основу

		<p>для будущего использования жима штанги лежа.</p> <p>Дополнительно тест сгибание-разгибание рук в упоре лежа позволяет оценивать изометрическую выносливость мышц корпуса, что также является важным преимуществом в выборе тестового движения</p> <p>Когда начинаются тренировки с сопротивлением, важно быть уверенным в том, что движения выполняются с корректной техникой до того, как будут введены дополнительные веса или сопротивление.</p> <p>Хорошей идеей в начале знакомства с подобными тренировками является использование работы с весом собственного тела, чтобы быть уверенным, что игроки могут справляться с сопротивлением собственного тела и гравитации.</p>
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места Прыжок вверх со взмахом рук	Требуется измерительная рулетка.
Скоростные показатели	Бег 30 м	
Выносливость	Бег 1200 метров	<p>Простой в выполнении. Требуется место для проведения теста, секундомер.</p> <p>Для обучающихся средних классов выбор дистанции приходится на 1000-1500 метров (ТМФК, Холодов, Кузнецова). Бег на эту дистанцию позволит эффективно подготовиться к Бронко-тесту (1200 м челночный бег).</p>
Ловкость-координация	Челночный бег 10х3 м	<p>Простой в выполнении. Требуется два конуса или маркера.</p> <p>Данный тест наряду с множеством других может рассматриваться как специфичный для регби и может применяться в работе.</p>
Баланс	Стойка на одной ноге	В регби стабильность и баланс имеют решающее значение почти во всех аспектах игры. Удар ногой требует равновесия на одной ноге, уход в сторону или уклонение от захвата требует очень хорошего динамического баланса, а принятие правильного положения тела для успешного выполнения захвата требует стабильности и равновесия.

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа ССМ – максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта «регби» решается посредством следующих задач:
повышение уровня спортивного мастерства;

достижение максимально возможных спортивных результатов;
совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
адаптация к повышенным нагрузкам;
повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности обучающегося к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся этапа ССМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Цель этапа ВСМ – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на спортивных соревнованиях решается посредством следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня

физической подготовленности; целенаправленная соревновательная подготовка; повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1) достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2) совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся этапа ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (рекомендации по составлению в пункте 14.3).

Рекомендации для Организаций при заполнении раздела.

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по 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 Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации Программы

Организации должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации Программы.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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):

наличие поля для игры в регби;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Антонов, Е.И., Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д. Регби. Настольная книга детского тренера II этап. Этап начальной специализации 10-12 лет / Е.И. Антонов, Е.А. Ксенофонтова, В.Д. Тюрин; под ред. Е.И. Антонова; Академия Регби – Москва: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012 – 101 с.

2. Антонов, Е.И., Ватошкин Н.А. Регби. Настольная книга детского тренера III этапа 13-15 лет: методическое пособие / Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин; Академия Регби – Москва: Благотворительный фонд развития регби, 2012 – 145 с.

Методические указания:

3. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf).

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf).

Список интернет-ресурсов:

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru>

7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru>

9. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com>

10. Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация регби России» [Электронный ресурс] URL: <http://rugby.ru>

11. Официальный сайт Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования Общероссийской общественной организации «Спортивная Федерация (Союз) регби России» «Академия регби «Центр» <https://academyrugby.ru/>

12. Официальный сайт международной федерации регби <https://www.world.rugby/>

Приложения

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	108	142	188	130	94	80
2.	Специальная физическая подготовка	12	16	42	260	390	366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	20	58	74	136
4.	Техническая подготовка	108	142	188	144	112	96
5.	Тактическая подготовка	–	–	20	54	154	322
6.	Теоретическая подготовка	–	–	20	20	20	20
7.	Психологическая подготовка	–	–	6	6	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	8	8	10
9.	Инструкторская практика	–	–	10	14	18	18

10.	Судейская практика	–	–	4	6	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	10	14	18	44
12.	Восстановительные мероприятия	–	2	6	14	18	22
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1144

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

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

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

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

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта		(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап 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.
	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 спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 № 5
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.

	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижению 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
--	--------------------	---