

Министерство спорта Калининградской области

Государственное автономное учреждение
Калининградской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»

Рассмотрено
на тренерском совете
Протокол №
От «___» _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директора ГАУ КО
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым
видам спорта»

_____ А.Г. Осипов
приказ от «___» _____ 2022 г. № ___

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

(этапы спортивной подготовки – начальный, тренировочный, совершенствование
спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду
спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта РФ)
от 01 декабря 2021 г. № 937)

Срок реализации программы: 2022 – 20024 годы
Разработал: инструктор-методист – Кинах О.Н.
Тренер - Осипов А.Г.

г. Калининград – 2022 год

Содержание

	Стр.
I. Пояснительная записка	4
1.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки	8
II. Нормативная часть	11
2.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»	11
2.2. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса	12
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.4. Режимы тренировочной работы	13
2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности	19
2.6. Медицинские, возрастные психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	19
2.6.1. Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования по годам подготовки в регби	21
2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23
2.8. Структура годового цикла	25
2.9. Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годовом цикле	31
2.10. Планы применения восстановительных средств	32
2.11. Планы антидопинговых мероприятий	35
2.12. Планы инструкторской и судейской практики	36
III. Методическая часть	41
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	41
3.2. Планирование спортивных результатов	52
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	52
3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала	59
3.5. Рекомендации по организации научно - методического обеспечения и психологической подготовки.	78
IV. Система контроля и зачетные требования	86
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «регби».	86
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	87
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.	89
V. Перечень материально-технического обеспечения	101
5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	101
V. Информационно-методические условия реализации Программы	105
Приложение № 1	107

Программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 01 декабря 2021 г. № 937 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби», Устава и иных нормативно-правовых актов Государственного автономного учреждения Калининградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» (далее – Учреждение).

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

Цель деятельности Учреждения - спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Калининградской области и РФ, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, достижение высоких результатов в соревнованиях Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Калининградской области, муниципальных образований, а так же календаря спортивных мероприятий Учреждения.

Деятельность в Учреждении осуществляется на основании государственного задания, устанавливаемого Учреждению Министерством спорта Калининградской области, на реализацию которого выделяется субсидия, предусматривающая расходы на оказание услуг по спортивной подготовке. Также Учреждением для реализации Программы могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Учреждение осуществляет спортивную подготовку по виду спорта «регби».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний, освоение правил вида спорта, изучение истории регби, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ, области, города;

- подготовка из числа занимающихся судей по регби.

Срок реализации Программы 2022 – 2024 гг. (олимпийский цикл). Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла.

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

1.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.

Регби (англ. Rugby football, чаще просто rugby) — спортивная командная игра с овальным мячом, в которой игроки каждой команды, передавая друг другу мяч руками и ногами, причем, пас руками осуществляется только назад, стараются приземлить его в зачётное поле за воротами соперника или забить в H-образные ворота.

В 1823 году в английском городе Регби учащийся колледжа Вильямс Веб Эллис нарушил правила игры в футбол – он схватил мяч в руки и побежал с ним по полю. Так родилась одна из популярнейших командных игр – РЕГБИ.

В настоящее время в регби играют более чем в 100 странах, прежде всего, в Европе, Африке, Южной Америке и тихоокеанском регионе. Общее число игроков составляет несколько миллионов человек. Сегодня в классическое регби играют командами по 15 человек. Игра длится два тайма по 40 минут.

Регби – очень зрелищная игра, в том числе и потому, что игрокам разрешается захватывать противника с мячом. Еще одним отличительным и очень зрелищным элементом игры являются назначаемые схватки, построенные из игроков атаки (самых больших в команде). Перед схваткой регбисты выстраиваются в три ряда и соприкасаются с построением противника. Полузащитник схватки одной из команд помещает мяч в своеобразный «туннель» между соперничающими первыми линиями. Когда одна из команд переталкивает другую и овладевает мячом, игра продолжается в стандартном режиме.

Регби – контактная игра, игроки постоянно взаимодействуют на поле, порой очень жестко на вид, но регби еще и один из самых демократичных видов спорта. Регби – единственная командная игра, в официальных международных правилах которой на первой странице описаны фундаментальные принципы: дисциплина, контроль и взаимное уважение.

Регбийные тренировки – это сбалансированный микс из силовых нагрузок, аэробных упражнений и тактических занятий. Регби ценится как спорт для мужчин и женщин, мальчиков и девочек. Регби развивает способность работать в команде, понимание, сотрудничество и взаимное уважение между спортсменами.

Как вид спорта «регби» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по регби представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
регби	077 001 2811Я
регби – 7	077 002 2611Я
регби – пляжное	077 003 2811М
Регби на снегу	0770042811Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Спортивная подготовка осуществляется среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниоров и юниорок, взрослых спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки в Учреждении включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- группы этапа начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 8 лет), занимающихся регби в Учреждении.

- группы тренировочного этапа (далее – ТЭ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 11 лет).

- группы этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 16 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся регби в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

- группы этапа высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся регби в Учреждении и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программой и ЕВСК.

Тренировочный процесс по регби ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные (групповые, индивидуальные, смешанные) и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе использование дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия;

Для проведения тренировочных занятий и участия

в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера 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 лицами, проходящими спортивную подготовку).

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также спортсменами в праздничные дни.

Самостоятельная подготовка должна состоять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по регби утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в общеобразовательном учреждении.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, определяются самостоятельно Учреждением.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства «первый спортивный разряд»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – «кандидат в мастера спорта».

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивная специализация) первого и второго года спортивной подготовки;

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) пятого года спортивной подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (при соблюдении в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышающей двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий);

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 2 – х лет подряд.**

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по регби;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по регби и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в регби содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по регби предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

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

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «регби»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «регби».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильных результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта «регби» на третьем – пятом годах;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «регби»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов официальных спортивных соревнованиях;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «регби»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдения периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание антидопинговых правил;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби» на основе утвержденной Программы.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого;

В Учреждении спортивная подготовка осуществляется на этапах спортивной подготовки (таблица № 3).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	3	8	15
тренировочный (спортивной специализации)	5	11	15
совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	3
высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	без ограничений

2.2. Рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби».

В соответствии с ФССП по виду спорта «регби» рекомендуемое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» представлено в таблице № 4.

Таблица №4

№ п/п	Наименование	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-28	30-34
3.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-29	35-39	18-20	9-13	7-10
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
5.	Участие в соревнованиях, (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «регби».

В соответствии с ФССП по виду спорта «регби» планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «регби» представлено в таблице № 5.

Таблица №5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2

Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	1-2	1-3	1-2	2	2
Всего игр	8-12	12-15	15-20	20-24	26	26

Спортсмены учреждения участвуют в соревнованиях и тренировочных сборах в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, официальных приглашений на спортивные мероприятия.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «Регби»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Регби»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

В соответствии с ФССП по виду спорта «регби» нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлено в таблице № 6.

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	21
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1092

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Примерный годовой тренировочный план по виду спорта «регби» представлены в таблице № 7, перечень тренировочных сборов таблице № 8.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби

Таблица № 7

Примерный годовой тренировочный план

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
	Общая физическая подготовка (час.)	151	208	190	124	123
Специальная физическая подготовка (час.)	15	20	42	218	420	330
Техническая подготовка (час.)	143	168	182	112	94	105
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (час)	3	20	36	70	187	327
Участие в спортивных мероприятиях (час)	-	-	10	38	75	160
Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	60	62	37	60
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1092

Таблица №8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется тренерским советом учреждения
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.4	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «регби» представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Игры	8	12	18	20	26	26

2.6. Медицинские, возрастные психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

Особенности физического развития, нервно-психические заболевания, заболевания внутренних органов, хирургические заболевания, травмы и заболевания ЛОР-органов

травмы и заболевания глаз, все острые и хронические заболевания в стадии обострения, стоматологические заболевания, кожно-венерологические заболевания, заболевания половой сферы, инфекционные заболевания. Прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере проводится два раза в год на этапе ССМ и ВСМ - весной и осенью, и один раз в год для групп Т (СС).

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6.1. Организация, виды контроля и методы медико-биологического обследования по годам подготовки в регби.

Этап начальной подготовки (от 1 года до 3 лет) в регби с 8 лет. Зачисление в группы начальной подготовки (1 год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине амбулаторно – поликлинических учреждений или центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Занимающихся в группах начальной подготовки (2 и 3-ий год обучения) проводится в отделения и кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделениях.

Методы обследования:

- сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
- уровень физического развития;
- уровень полового созревания;
- осмотр врачей-специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога, и других врачей специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- исследование электрокардиографических показателей, в том числе с нагрузочными пробами;
- эхокардиологические исследования, в том числе с нагрузкой;
- рентгенография органов грудной клетки;
- клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется:

- допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья;
- оценка функционального состояния (хорошее, вполне удовлетворительное, удовлетворительное, недостаточное);
- даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по коррекции нагрузок, по ограничению объема нагрузок).

Тренировочный этап (спортивной специализации) (3—5 лет занятий спортом) в регби с 11 лет.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) спортсмены не менее одного раза в год проходят медико-биологическое обследование по программе УМО, которая определяется с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса и уровня квалификации спортсмена.

На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих занятию спортом;
- определения факторов риска возникновения патологических состояний;
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития с учетом занятий регби и этапом подготовки;
- уровень функционального состояния;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных нарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (более 5 лет занятий спортом) в регби с 16 лет.

Целью медико-биологического обследования резервного состава детского юношеского спорта по программе УМО, проводимого два раза в год, – получение наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии спортсменов и показателях физической работоспособности.

Программа медико-биологического обследования включает:

- консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре.
- сбор врачебного и спортивного анамнеза;
- антропометрическое обследование с измерением мышечной и жировой массы тела;
- наружный осмотр;
- консультации врачей-специалистов: кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога.

При необходимости привлекаются врачи других специалистов;

- функционально-диагностическое обследование: артериальное давление (AD), электрокардиограмма (ЭКГ), рентгенография или флюорография;
- УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа);
- ультразвуковое исследование сердца;
- суточное холтеровское мониторирование по показаниям;

На основании проведенных обследований определяются:

- оценка состояния здоровья и определение наличия заболеваний и патологических состояний препятствующих занятию регби в полном объеме;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом данных о состоянии здоровья и факторов риска;
- разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки, и поддержанию уровня здоровья;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, особенностей выявленных в оценке состояния здоровья и показателях адаптации организма к нагрузке.

По медицинским показателям для спортсменов проводятся дополнительные методы исследования:

- исследование полей зрения;
- исследование глазного дна и внутриглазного давления;
- координационные тесты.

Для уточнения диагноза проводятся:

- магнито-резонансная томография;
- компьютерная томография;
- определение подвижности мышц позвоночника, включающая тестирование различных отделов позвоночника в трехмерной системе оценок.

Дополнительная клинико-биохимическая программа УМО определяется медицинскими показаниями по результатам УМО.

Программа включает клинический анализ крови и мочи:

- показатели кислород-транспортного обеспечения (Hb, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям);
- показатели метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза));
- показатели гормонов щитовидной железы, тестостерон, кортизол;
- показатели минерального обмена (Mg (магний), K (калий), Ca (кальций), Ph (фосфор));
- показатели мочевины крови, содержание общего белка в крови.

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по регби приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (количественный и качественный состав групп спортивной подготовки)

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по технико-тактической физической и спортивной подготовке на конец года
Этап начальной подготовки				Выполнение нормативов по физической и
Первый	8	15	6	
Второй	8	15	8	

Третий	8	15	8	технической подготовке
Тренировочный этап				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Первый	11	18	10	
Второй	11	18	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
Третий	11	18	12	
Четвертый	11	18	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП ТТП
Пятый	11	18	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Не устанавливается	18	5	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, выполнение I разряда
Этап высшего спортивного мастерства				
Не устанавливается	16	1	21	Выполнение нормативов по ОФП, СФП ТТП, выполнение разряда КМС

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства. Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки. Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем и индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.8. Структура годичного цикла.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

2) непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок

характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5 -2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы

и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, и рангов предстоящих соревнований.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в

решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и

общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

2.9. Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макро-циклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана (таблица № 7).

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

2.10. Планы применения восстановительных средств

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок (таблица № 12). Для этой цели служат субъективные ощущения юных спортсменов, а также функциональные пробы.

Таблица № 12

План применения восстановительных мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики	Восстановление функционального состояния организма	Педагогические: рациональное чередование нагрузок	Чередование различных видов нагрузок,

регби, физическая и техническая подготовка	и работоспособности	на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей	В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само и гетерорегуляции

		направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

	процессов	минеральные воды	
--	-----------	------------------	--

2.11. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации, основная задача которой – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

В целях реализации поставленной задачи в Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, проводятся консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, включенные в многолетний план подготовки спортсменов.

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

План антидопинговых мероприятий представлен в приложении № 2.

2.12. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач спортивной подготовки – подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются одной из раздела плана тренировочного процесса регбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе регби.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по регби присваивается судейская квалификация «Юный судья». Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед,

семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных регбистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в регби.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.
3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Освоение терминологии, принятой в регби.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года подготовки.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по регби. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в регби.
4. Проведение соревнований по тэг-регби, регби в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по регби в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.
3. Составление документации для работы спортивной секции по регби в коллективе физической культуры.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах области, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.
6. Организация и проведение соревнований по регби в коллективе, районе.

Третий год

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в регби.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.
4. Организация и проведение соревнований внутри Учреждения, в области, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

Подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи начинается в Учреждении с 1-го года подготовки на тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах спортивной подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен должен *знать*:

- принятую в виде спорта регби терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других, ведение протоколов соревнований по регби.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать более младшим в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Старшие спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных мероприятиях и соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Тренировочный этап

Первый год подготовки

1. Освоение терминологии, принятой в регби.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год подготовки

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучения передачам мяча на месте способом swing («средняя передача»), способом spin («пас торпедой»), ударам ногой по мячу с рук на точность.
3. Судейство на учебных играх (по упрощенным правилам).

Третий год подготовки

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного на данный год обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи в поле и бокового судьи, секретаря игры.

Четвёртый год подготовки

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года подготовки.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по регби-7, тэг-регби, регби. Выполнение обязанностей главного судьи на поле и бокового судьи, секретаря игры.

Пятый год подготовки

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение соревнований по регби-7, тэг-регби, регби в общеобразовательной и спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год подготовки

1. Проведение занятий по регби с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства по регби в Учреждении, общеобразовательных школах, на областных, городских и региональных соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год подготовки

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой.
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки обучающихся по игровым амплуа.
3. Составление документации для работы спортивной секции по регби в коллективе физической культуры.
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах области, города.
5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
6. Организация и проведение соревнований по регби в коллективе, районе.

Третий год подготовки

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций регбистов.
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы.
4. Организации и проведение соревнований внутри Учреждения, в области, городе, регионе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

III. Методическая часть

Методическая часть Программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочно - соревновательном цикле, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам занятий, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля, планы применения восстановительных средств, планы антидопинговых мероприятий, планы инструкторской и судейской практики, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Работа тренера заключается не только в выполнении тренировочной работы в рамках проведения тренировочных занятий, но и в выполнении большого объема методической работы, а именно, осуществление набора и отбора занимающихся, разработка годовых (месячных) планов работы, составление ежедневных планов тренировочных занятий, заполнение журналов учета работы тренировочной группы, подготовка и участие в тренерских советах, подготовка отчетных документов об организации и участия в соревнованиях, тренировочных сборах, а так же работа по проведению родительских собраний, консультаций, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных Программой, тестирование спортсменов, принятие участия в программе «Зритель», показательных выступлениях в мероприятиях, посвященных знаковым датам, проведение обязательных инструктажей по технике безопасности 2 раза в год.

Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки организован на спортивных объектах, приспособленных для занятий регби и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены соблюдают правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры строго соблюдают правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия организуются и проводятся на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер имеет план тренировочного занятия. Тренировки строятся по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не допускает до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск врача к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок строго соблюдаются требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основная часть тренировки выполняется только после полноценной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и

травм. Тренер обязан проверять техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных регбистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и сборные страны).

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в регби модельными характеристиками квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями игроков 9-19 лет и старше. Основное значение приобретает работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Специализированные занятия регби начинаются в 8-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса спортивной подготовки в спортивных школах переходят в команды высших разрядов. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы, которые в основном совпадают с возрастной градацией групп, сложившейся в организациях, осуществляющих процесс спортивной подготовки.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регби; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики регби, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-регби). Возраст 8-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в спортивных школах.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к регби. Возраст юных спортсменов 11-15 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку в спортивных дисциплинах вида спорта «регби»: физическую, технико-тактическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст спортсменов 15-16 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами подготовки в тренировочных группах спортивных школ (группах спортивной специализации).

Четвертый этап («спортивного совершенствования») посвящен повышению уровня различных сторон подготовленности в регби. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства.

Пятый этап («спортивного мастерства») заключается в достижении и поддержании максимально доступного для спортсмена уровня подготовленности. Сочетается этот этап с годами спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства. Указанные

возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год подготовки в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных спортсменов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к регби и прохождение их через всю систему многолетней подготовки с возможным разделением на преимущественные занятия регби на этапах Т(СС), ССМ и ВСМ (то есть с 15-16 лет).

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных регбистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки регбистов, дифференцированный по годам подготовки; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением «Регби», предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение годового плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных регбистов;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов;

- четкую организацию тренировочного и воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

Исходя из специфики как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить юных спортсменов реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) в программе приводится материал разделов – «перечень информационного обеспечения», «план физкультурных и спортивных мероприятий», «материальное сопровождение процесса спортивной подготовки», раскрывающий особенности вида спорта.

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (8-10 лет), когда эффективность средств регби еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных

регбистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов регби занимающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке спортсменов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Интегральная подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно. Только целостное, многократное выполнение игровых соревновательных действий обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности регбистов в строгом соответствии с требованиями этих спортивных дисциплин.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение игровых действий в условиях соревнований различного уровня по регби. Чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на силу, быстроту, технику и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Для повышения эффективности интегральной подготовки регбистов применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие их соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками;

- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или "неудобным" противником и др.;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения мощности выполнения игровых элементов (подача мяча только силовая в прыжке, нападающие удары выполняются с максимально возможной резкостью и т.д.).

В системе многолетних занятий регби, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать его возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для юных регбистов 8-10 лет проводят соревнования по мини-регби. В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужкой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных регбистов.

В группах начальной подготовки (8-10 лет) проводятся соревнования по мини-регби, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по регби уменьшенными составами. Календарные игры с 11-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 11 до 15 лет. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального и республиканского масштаба.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) регбистов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения. По тактической подготовке – изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Начиная с 16 летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных»).

Выполнение настоящей программы в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) регбистов является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных игроков для команд высших разрядов.

Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности Учреждения в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований тренерский совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Суммарный объем *общей физической подготовки* в группах совершенствования спортивного мастерства значительно меньше, чем в тренировочных группах. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, приводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем *специальной физической подготовки*. Она непосредственно связана с обучением спортсменов технике, тактике регби, а также совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств регби) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических

качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая).

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: утяжеленными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса утяжеленных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

При построении процесса спортивной подготовки необходимо учитывать степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность игры в регби.

Значительное влияние на результативность игры в регби имеют скоростные, силовые и координационные способности; среднее влияние – мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость и телосложение.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных регбистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных регбистов.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению юными спортсменами в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий регбистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. В процессе совершенствования технических приемов регбисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке высококвалифицированных игроков занимает интегральная подготовка, которая в программе выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по регби служат высшей формой интегральной подготовки.

В системе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов важную роль играют *спортивные соревнования*, которые являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством *специальной - соревновательной* подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы регбист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику и следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно *только через соревнования*. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2022-2023 года Учреждения представлен в приложении № 2.

Важнейшее значение приобретают тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. В общее число игр должны быть включены контрольные и календарные игры регионального и всероссийского масштаба.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала регбистами используются индивидуальные, «домашние» задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию тренера и самостоятельно.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности регбистов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки регбистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в регби, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место

отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение регбистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия *по физической подготовке* посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение спортсменами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у спортсменов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций регбистов в команде.

Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства регбистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию тактики* преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владение широким арсеналом собственно тактических действий.

Комбинированные занятия, основанные *на технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства регбиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годичного цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента регбистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности регбистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в регби, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы регбисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как регбисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности регбистов.

3.2. Планирование спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно с командой определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта регби;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический контроль.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического и психологического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, проходящими спортивную подготовку, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии настольным теннисом, в конкретном тренировочном цикле, занятии или

соревнованиях.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год для групп ССМ и ВСМ и один раз в год для групп Т(СС). Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (регби); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям регби и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям. При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям регби и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (вносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального

состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. В работе с юными спортсменами необходимо учитывать огромное значение широкого круга средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Одним из условий успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека.

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности, опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

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

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

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

Психологический контроль.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях (таблица № 13).

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Таблица № 13

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы

как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль.

Биохимический контроль включает:

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

Биохимический контроль применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным. Но наибольшую значимость он имеет как текущий и оперативный контроль, поскольку тренировочные сборы не всегда проходят вблизи физкультурных диспансеров или специализированных медицинских учреждений, а биохимические показатели, перечисленные далее, определяется экспресс-методом при помощи прибора для биохимического анализа крови. Известно, что изучение биохимической адаптации организма к выполняемой работе считается важной основой поиска пути повышения физической работоспособности и оценки уровня подготовленности организма спортсменов. Наиболее перспективным в этом плане представляется комплексное проведение биохимического контроля функционального состояния организма спортсменов как в покое, так и после выполнения стандартной тренировочной нагрузки на всех этапах подготовки.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- 1) мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- 2) переносимость тренировочных нагрузок;
- 3) скорости восстановительных процессов;
- 4) оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- 5) объем нагрузки;
- 6) состав и функций крови при занятиях спортом.

Показатели биохимического контроля

Лактат – показатель интенсивности нагрузки, критерий для определения анаэробного порога, режимов тренировки, дозирования нагрузки. Норма 0,5–24,0 Мм/л.

Глюкоза – показатель мобилизации углеводных энергоресурсов, критерий общего состояния организма. Ее содержание в пределах 4,4–6,6 Мм/л считается комфортным, т.е. благоприятным для мышечной деятельности.

Мочевина – конечный продукт белкового обмена, характеризует соотношение катаболических (энергодающих) и анаболических (восстановительных) процессов, отражает суммарную величину выполненной нагрузки. Показатели нормы находятся в этих пределах 3,5–7,2 Мм/л.

Креатинин – конечный продукт реакций энергообмена азотсодержащих веществ. В покое концентрация креатинина в крови характеризует общий уровень тренированности мышц. Норма 44–108 Мкм/л.

Активность ферментов. Наиболее информативным показателем является общая активность фермента креатинфосфокиназы (КФК) (в тренировочные нагрузки активность

КФК достигает до 200 Е/л, в соревновательный период оптимальные значения активности КФК – 60–100 Е/л), так как позволяет судить о степени напряжения мускулатуры во время тренировочных и соревновательных нагрузок, уровне тренированности и скорости восстановления мышечной системы. Активность ферментов аланинаминотрансферазы – АЛТ (5–40 В/л) и аспартаминотрансферазы – АСТ (5–40 В/л) отражает скорость восстановления метаболизма в печени и сердца. Биохимический анализ крови показывают на различную реакцию организма спортсменов на нагрузку по выведению ферментов в кровяное русло. Биохимический анализ кровяного русла, наличие высоких показателей прироста активности ферментов служат признаком снижения адаптации к предъявляемым нагрузкам.

Важное значение для спортивной практики имеет определение переносимости тренировочных нагрузок и оценки функционального состояния по показателям состава крови. Концентрация гемоглобина в крови – показатель кислородотранспортных возможностей крови (12–18 %). Гематокрит – показатель вязкости крови, ее реологических (текучести по сосудам) свойств (40–52 %). Лейкоциты – отражают изменение защитной функции крови и микроциркуляторных возможностей (4,5–8,0 тыс.). Количество эритроцитов – 4,0–5,5 млн. В условиях мышечной деятельности положительно оценивается повышение, а отрицательно снижение количества эритроцитов.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе. Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля выявляется срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в Учреждении в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1-2 раза в год на базе ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области». Именно там спортсмены получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Текущие медицинские обследования проводятся спортивным врачом ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» в соответствии с планом Учреждения.

Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Кинезиологическую диагностику состояния мышечной системы проводят специалисты ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области».

Биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО и в ходе тренировочных сборов.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби» устанавливает для практического раздела Программы следующие виды спортивной подготовки:

1) в группах НП: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) в группах Т(СС): перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) в группах ССМ и ВСМ: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Теоретическая подготовка.

Этап начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Понятия о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде, обуви.

5. Правила игры в тэг-регби, регби-7. Форма игроков. Начало игры, ввод мяча в игру. Счет и результат. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий, инвентарь. Площадка для игры в тэг-регби, регби-7 в спортивном зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь регби. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

2. Состояние и развитие регби. Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в России. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по регби.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Общие понятия о строении человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о супротивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятии спортом. Влияние

физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, общее состояние, самочувствие). Массаж как средство восстановления. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы спортивного массажа.

5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка места соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии.

6. Основы техники и тактики игры в регби. Понятие о технике и тактике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Методика судейства.

7. Основы методики обучения регби. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

9. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения тактике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игры.

10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды, задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

11. Что должен знать спортсмен об антидопинге. Антидопинговые правила. Всероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс. Перечень запрещенных субстанций и методов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт России. Роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских

спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и различных нормах по регби. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Государственный комитет Российской Федерации по Физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития регби. Краткая характеристика участия российских регбистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по регби другим странам в развитии этого вида спорта. Анализ международных и российских соревнований по регби, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых регбистов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

5. Судейство в регби. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в регби, по подвижным и подготовительным к регби играм, по тэг-регби, регби-7, их организация и проведение.

6. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок на организм подростка и профилактически - восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

7. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически - восстановительные мероприятия.

8. Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных регбистов.

9. Основы методики обучения и тренировки по регби. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка и ее значение, содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ материалов графической записи игр, на магнитофон, видеозаписей, киноматериалов.

11. Что должен знать спортсмен об антидопинге. Антидопинговые правила. Всероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс. Перечень запрещенных субстанций и методов.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика

воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

2. Основы техники игры и техническая подготовка Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

3. Спортивные соревнования Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по регби на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по регби. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

4. Что должен знать спортсмен об антидопинге. Антидопинговые правила. Всероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс. Перечень запрещенных веществ и методов.

Тренировочная подготовка.

Физическая подготовка (для всех этапов).

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

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики регби.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях со спортсменами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гандбола, а также подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, волейбол, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа подготовки когда эффективность средств регби еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в регби. Задачи ее непосредственно связаны

с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т. д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам регби и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

В качестве основных средств физической подготовки применяются:

общеразвивающие упражнения без предметов:

- *упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении;

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

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

- *упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

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

упражнения с предметами:

- *упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;

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

- *упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;

элементы акробатики:

- кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд);

подвижные игры и эстафеты:

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

легкоатлетические упражнения:

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

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

спортивные игры:

- ручной мяч, баскетбол, бейсбол, волейбол, футбол.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов)

Специальная физическая подготовка строится с учетом технического и тактического мастерства:

упражнения для развития силы:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх;

- лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра);

- броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой);

упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег;

- бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд);

- ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м);

упражнения для развития выносливости:

- бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400–600м;

- выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби;

развитие игровой выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3Х3, 5Х5 и т.п.;

упражнения для развития ловкости:

- различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.);

- элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий;

упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лёжа и наклоном назад;

упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча:

- бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения;

- изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Техническая подготовка.

Этап начальной подготовки. Индивидуальная техника.

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

Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом.

Ловля и подбор мяча. Ловля, мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле.

Техника игры ногами. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча.

Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90° и 180° в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.)

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно применяются упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит, в основном, в занятиях с комплексной направленностью.

Тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки.

Индивидуальная техника

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

Техника игры руками:

- 1) передвижение с мячом по полю;
- 2) ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу);
- 3) ловля мяча, летящего на игрока низко спереди;
- 4) ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку;
- 5) ловля мяча при вбрасывании его из-за боковой линии;
- 6) ловля мяча на «метку»;
- 7) передача мяча двумя руками;
- 8) передача мяча через голову противника;
- 9) передача мяча одной рукой (любым способом);
- 10) передача мяча при захвате;
- 11) поднимание лежащего на земле мяча во время бега.

Техника игры ногами:

- 1) удар с рук;
- 2) удар с отскока, с места;
- 3) удар с земли.

Захват противника:

- 1) бег с мячом по прямой и зигзагами;
- 2) высокий захват противника.

Тренировочный этап. Третий и четвертый годы подготовки.

Индивидуальная техника

Перемещения. Дальнейшее совершенствование техники бега. Скрестный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Совершенствование финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками

Передачи мяча. Совершенствование передач. Передачи двумя руками снизу в полёте. Особенности передачи трёхчетвертных и нападающих. Передача мяча при активном сопротивлении противника. Отработка передач с различной скоростью и на различные расстояния. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствование передачи одной рукой сверху с продольным вращением мяча.

Ловля мяча

Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Ловля мяча одной рукой. Приём мяча в коридоре (при вбрасывании из аута). Ловля мяча различными способами при одновременном

набегании противника. Ловля мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону.

Подбор мяча

Совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку и от игрока.

Техника игры ногами

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

Техника удара с отскока

Техника удара с земли по воротам . Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Отбор мяча у противника

Захваты. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой захват, задний захват, передний захват, высокий сковывающий захват.

Отражение захватов

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

Защита от дриблинга

Падение игрока между мячом и дриблингующим с одновременным отыгрышем мяча как метод борьбы против дриблинга.

Отвлекающие действия

Совершенствование изученных ранее отвлекающих действий. Изменение направления движения и передача мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком. Обыгрывание соперника изменением темпа и направления бега.

Коллективная техника

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

Произвольная схватка (рак и мол)

Правила игры в произвольной схватке. Формирование произвольной схватки. Техника нападающих в произвольной схватке.

Техника игры в коридоре

Построение игроков в коридоре и приёмы отыгрыша мяча. Удерживание мяча в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Тренировочный этап. Пятый год подготовки.

Индивидуальная техника

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

Техника игры руками. Передачи мяча. Дальнейшее совершенствование всех видов изученных передач. Значение своевременности и точности передачи. Совершенствование передачи трёхчетвертных: произвести передачу вовремя, выманить на себя своего опекуна, принять и передать мяч в наименьшее число шагов. Значение спрямления бега. Совершенствование передачи при активном сопротивлении противника.

Совершенствование передачи с различной скоростью и на различные расстояния.

Совершенствование передачи одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Совершенствование передачи нападающих: короткая передача, быстрая передача. Совершенствование техники вброса мяча из-за боковой линии. Техника приёма и отыгрыша мяча игроками коридора. Техника обратной передачи. Техника передачи мяча с поворотом. Техника передачи мяча за спиной. Передачи мяча различными способами на максимальной скорости передвижения.

Ловля мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Совершенствование ловли мяча одной рукой. Совершенствование приёма мяча в коридоре. Совершенствование ловли мяча различными способами при одновременном набегании противника. Совершенствование ловли мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону.

Подбор мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку, от игрока, сбоку от игрока.

Техника игры ногами. Дальнейшее совершенствование удара по мячу с рук. Совершенствование техники удара ракетой за боковую линию. Совершенствование удара с отскока. Совершенствование техники удара с земли по воротам. Совершенствование техники перевода мяча ударом ноги высокой «свечой». Техника перекидки мяча ногой за спину противника. Совершенствование техники дриблинга. Понятие о групповом дриблинге: построение игроков и порядок перестроения.

Отбор мяча у противника. Захваты. Решительность и жёсткость – необходимые условия качественного захвата. Совершенствование заднего захвата. Совершенствование низкого бокового захвата. Совершенствование бокового захвата. Совершенствование высокого сковывающего захвата. Техника падения на мяч перед противником с целью завладеть мячом и отыграть его.

Отражение захватов. Дальнейшее совершенствование техники отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в противника с последующим поворотом. Совершенствование обманных движений перед соперником.

Отвлекающие действия. Дальнейшее совершенствование изученных ранее отвлекающих действий: имитация передачи мяча с последующим ускорением, изменение темпа и направления бега перед защитником, имитация передачи мяча в одну сторону с последующей передачей его в другую сторону и т.д. Отвлекающие передвижения без мяча.

Коллективная техника. Техника проведения схватки. Построение схватки по схемам 3X4X1, 3X2X3, 3X3X2, 3X4, 3X2X1, 3X2; особенности этих схем. Построение и взаимодействие игроков первой линии схватки. Взаимосвязи между игроками схватки. Положение ног у игроков в назначаемой схватке.

Положение тела у игроков в назначаемой схватке. Возможные варианты выхода мяча из назначаемой схватки. Техника вбрасывания мяча в схватку с учётом взаимодействия полузащитника с игроками первой линии схватки. Выбивание мяча из схватки (техника отыгрыша мяча центровым игроком (хукером)). Выход мяча из схватки: задача нападающих в этом случае. Удержание мяча в схватке: попытка затащить мяч в город противника, закручивание схватки, попытка атаковать непосредственно игроками третьей линии.

Произвольная схватка. Правила игры в произвольной схватке. Формирование произвольной схватки: силовая произвольная схватка, V-образная произвольная схватка. Техника игры нападающих и их взаимодействие в произвольной схватке.

Коридор. Совершенствование видов построения игроков в коридоре: длинный и короткий коридоры. Техника овладения мячом в коридоре. Совершенствование прыжка за мячом. Техника удержания мяча. Техника свободной борьбы в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре: определение места прорыва, использование индивидуальных особенностей игроков, участвующих в построении коридора. Совершенствование поддержки прыгающего за мячом игрока.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Первый год подготовки.

Индивидуальная техника

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

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

Техника игры руками:

- 1) передвижение с мячом по полю;
- 2) ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу);
- 3) ловля мяча, летящего на игрока низко спереди;
- 4) ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку;
- 5) ловля мяча при вбрасывании его из-за боковой линии;
- 6) ловля мяча на «метку»;
- 7) передача мяча двумя руками;
- 8) передача мяча через голову противника;
- 9) передача мяча одной рукой (любым способом);
- 10) передача мяча при захвате;
- 11) поднятие лежащего на земле мяча во время бега.

Техника игры ногами:

- 1) удар с рук;
- 2) удар с отскока, с места;
- 3) удар с земли.

Захват противника:

- 1) бег с мячом по прямой и зигзагами;
- 2) высокий захват противника.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Второй и третий годы подготовки.

Совершенствование приемов первого года обучения и дополнительное изучение следующих приемов техники игры:

Техника игры руками:

- 1) ловля мяча, летящего высоко сбоку, во время бега;
- 2) ловля мяча, летящего над землей прямо на игрока и сбоку;
- 3) ловля мяча одной рукой на ходу;
- 4) передача мяча за спиной;
- 5) ложные передачи, финты;
- 6) передача мяча в падении, в одно касание;
- 7) поднятие мяча с земли одной рукой во время бега;
- 8) поднятие одной рукой мяча, который катится по земле.

Техника игры ногами:

- 1) удар с отскока на ходу;
- 2) удар через игрока коленом;
- 3) ведение мяча ногой в одиночку и группой.

Захваты противника:

- 1) низкий захват противника сбоку, сзади;
- 2) отражение противника, захватывающего низко;
- 3) падение на мяч при ведении мяча.

Тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки.

Функции игроков. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиция игроков при начальном ударе. Движение игроков при начальном ударе.

Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара.

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

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2Х1. Отыгрыш мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Тренировочный этап первого и второго года подготовки.

Тактика нападения

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

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

Штрафной удар. Использование штрафного удара для организации атаки.

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2Х1. Отыгрыш мяча. Выход мяча из схватки. Организация атаки от схватки.

Коридор. Совершенствование отыгрыша мяча в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока. Организация атаки от коридора.

Тактика защиты

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «веером» после неудачного удара противника.

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

Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе.

Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке.

Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре.

Учебно-тренировочный этап характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Тренировочный этап третьего и четвертого года подготовки.

Тактика нападения

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

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

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

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

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

Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

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

Тактика защиты

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара.

Удар с 22-метровой линии. Позиции и взаимодействия игроков при ударе с 22-метровой линии.

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

Назначаемая схватка. Организация защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке.

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

Коридор. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре.

Игра нападающих в защите. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки.

Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки).

Организация защиты в свободной игре.

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

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

Тренировочный этап пятого года подготовки.

Тактика нападения

Розыгрыш стандартных положений. Совершенствование розыгрыша всех видов стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Отвлекающие перестроения игроков.

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

Назначаемая схватка. Применение различных видов построения схватки (3X4X1, 3X2X3, 3X3X2, 3X4, 3X2X1, 3X2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций.

Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле.

Произвольная схватка. Тактика нападающих в произвольной схватке. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»).

Коридор. Совершенствование различных видов тактических построений в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридора). Возможные варианты прорыва через коридор. Прорыв в закрытую сторону при коротком коридоре. Прорыв нападающих у коридора после «мола». Использование быстрого вбрасывания. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или с мячом на земле. Организация поддержки прыгающего игрока за мячом.

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

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

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

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

Тактика защиты

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тактика нападения

Повторение раздела тактики игры первого года обучения и изучение следующих тактических задач:

1) *нападение — схватка*. Варианты построения схватки 3 + 2 + 3; 3 + 4 + 1; 3 + 4. Игра схватки у лицевой линии противника (проталкивание). Заворот схватки. Произвольная схватка;

2) *полузащитник схватки* и его игра с полузащитником схватки противника;

3) *трехчетвертные*: прорыв трехчетвертного по краю при введении мяча из-за боковой линии. Прорыв трехчетвертных при передаче мяча с другого края поля;

4) *закрывающий*. Игра закрывающего при поддержке атаки. Игра закрывающего ногами (боковая линия, ворота, перевод игры на другой край поля и т. д.);

5) *удар по воротам с хода во время игры*;

6) *«метка», ее осуществление и удар по воротам*;

7) *защита своих ворот при ударе с «метки»*;

8) *удар по воротам после попытки*;

9) *игры в сухую и сырую погоду, тактические особенности и отличие*.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

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

Совершенствовать игру по избранной тактической схеме, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, хорошая игра ногой, умение плотно закрыть подопечного игрока и т.д.). Уметь перестраивать тактический план в зависимости от создавшейся ситуации на игровом поле.

Обращать большое внимание: на правильное рассыпание нападающих от схватки в атаке и защите, на перемещения игроков от коридора в атаке и защите, на подготовку неожиданных тактических комбинаций.

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

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

Интегральная подготовка.

Этап начальной подготовки.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передач, ударов, схваток
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, тоже - тактических действий.
5. Подготовительные к регби подвижные игры.
6. Учебные игры. Игры по правилам тэг-регби, регби-7.
7. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
8. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
9. Подготовительные и учебные игры. Применение изученных технических действий в полном объеме. Система заданий по технике и тактике.

Тренировочный этап первого и второго годов подготовки.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, защите и нападении.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Тренировочный этап третьего года подготовки.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме Программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимущественность в соревнованиях, заданий в играх посредством установки.

Тренировочный этап четвертого и пятого годов подготовки.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

3. Совершенствование специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры, задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач по подготовке к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства первого года подготовки.

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года подготовки

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и совершенствование специальных качеств в единстве.
4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (нападающие 1-й линии №№ 1, 2, 3, нападающие 2-й линии №№ 4 и 5, нападающие 3-й линии №№ 6, 7, 8, полузащитники №№ 9 и 10, защитники №№ 11, 12, 13, 14, 15).
5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства третьего года подготовки.

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.
2. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
3. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
4. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Соревновательная подготовка.

Соревнования по технической подготовке на всех этапах подготовки.

1. Передача мяча на месте способом swing.
2. Передача мяча в движении способом swing
3. Передача мяча на месте способом spin.
4. Передача мяча в движении способом spin.
5. Ловля мяча после удара ногой.
6. Удары ногой по мячу с рук на точность.
7. «Слалом».

Соревнования по физической подготовке

Этап начальной подготовки

1. Бег 30м.
2. Бег на 30м с хода.
3. Подъем туловища из положения лежа.
4. Челночный бег 3x10м.
5. Прыжок в длину с места.
6. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Тренировочный этап

1. Бег на 30м.
2. Бег на 30м с хода.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Бег 1000м.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок.
8. Прыжок в высоту со взмахом руками.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Бег на 30м.
2. Бег на 30м с хода.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Жим штанги лежа.
5. Бег на 1 500м.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок.
8. Прыжок в высоту со взмахом руками.

Соревнования по игровой подготовке

Этап начальной подготовки

1. Тэг-регби, тач-регби (по специальным правилам).

Тренировочный этап

Проведение соревнований по регби-7, тэг-регби, тач-регби, регби. На этапе начальной подготовки (8-11 лет) проводятся соревнования по тэг-регби, тач-регби, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке. В число игр для спортсменов 15-16 лет входят контрольные игры регионального и всероссийского масштаба, календарные игры с 12 -14 лет - городского и областного масштаба. Традиционные встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Рекомендации по использованию программного материала

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов-регбистов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые тренер использует в процессе тренировочных занятий. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

В группах совершенствования спортивного мастерства значительно возрастает объем специальной физической подготовки. Она непосредственно связана с дальнейшим обучением спортсменов технике, тактике игры и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств регби) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это развитие скоростных качеств, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств и технического мастерства: развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных

действиях на сигналы, специальная выносливость (скоростная, скоростно-силовая), специальная ловкость и гибкость.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных регбистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке квалифицированных регбистов.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению спортсменами в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки, а также присвоение и/или подтверждение норматива 1 спортивного разряда, кандидата в мастера спорта и включение в тренировочный состав команд Российской Федерации и/или сборной Калининградской области.

3.5. Рекомендации по организации научно - методического обеспечения и психологической подготовки.

Понятие «научно-методическое обеспечение» (НМО) справедливо рассматривать в широком и узком смысле его значения. В узком смысле НМО ограничивается проведением этапного комплексного обследования, текущего обследования и определение соревновательной деятельности. Анализ опыта организации научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва ещё раз доказывает, что в условиях социального государства, функционирует научно-обоснованная система спортивной подготовки, которая была результатом деятельности спортивных, научных, учебных и общественных организаций при общей поддержке и координации государства. На уровне Учреждения работает система мотивации занятиями спортом, тренерская работа считается почётной и социально значимой, достижения науки и техники активно внедряются в практику подготовки спортсменов, труд учёных из разных областей знаний всесторонне используются. Результатом этой работы, с одной стороны, высокие достижения спортсменов на всероссийском уровне, с другой – работает система подготовки спортивного резерва. Спортивная подготовка детей требует внедрения автоматизированных аппаратных комплексов для мониторинга состояния здоровья, оперативного контроля функционального состояния и динамику физического развития.

Исключительно важно продолжить разработку общетеоретических и методологических проблем спортивной подготовки, эффективно используя богатый эмпирический опыт, результаты экспериментальных исследований и практических обследований. Следует осуществить определенную стандартизацию обследовательских процедур (на уровне ведомственных организаций), ввести достаточно жесткие требования к сбору и обработке научно-технической и методической информации, ее количества и качества.

Так, психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждения наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта. В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1) Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2) Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи:

- «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3) Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4) Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5) Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

б) Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- б) развитие волевых качеств.

1. *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбиста и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. *Развитие процессов восприятия.* Специфика регби требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в регби требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у спортсменов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов регби зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У регбистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность регбистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся регби – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем,

уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления. Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др. Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-ую беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбистов.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности регбиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики регби как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством регбистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Основные из них следующие:

1. Средства идеологического воздействия (печатать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики регби, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий юниоров с регбистами команды мастеров.
9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Критерии результативности:

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, представленных в таблице № 14.

Таблица № 14

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Показатель влияния
Быстрота	3	Значительное влияние
Сила	3	Значительное влияние
Выносливость	2	Значительное влияние
Гибкость	2	Незначительное влияние
Координационные способности	3	Значительное влияние
Телосложение	2	Среднее влияние

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Основным результатом реализации Программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Российской Федерации и сборной Калининградской области.

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «регби»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «регби».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильных результатов участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» на третьем – пятом годах;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «регби»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов официальных спортивных соревнованиях;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «регби»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдения периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание антидопинговых правил;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «регби»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Результатом освоения Программы спортсменами является максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Калининградской области или других субъектов Российской Федерации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки, в Учреждении проводится внутренний контроль, который охватывает все стороны подготовленности спортсменов.

Этапный контроль проводится один раз в год с целью выявления динамики физического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также для обоснования перевода спортсменов на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности.

Результаты нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки фиксируются в протоколах Нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап спортивной подготовки.

Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения.

Нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами этапов подготовки, уровнем спортивного мастерства, видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного) (таблица № 15). Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются в целях обеспечения комплексного контроля динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма спортсменов по годам тренировочного процесса. Контрольное тестирование спортивной подготовленности спортсменов предполагает необходимые и достаточные измерения, определяемые федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби и Программой.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль
2. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена проводится в течение календарного года на всех этапах подготовки в целях:

- 1) контроль уровня физической подготовленности спортсмена.
- 2) оценка соответствия результатов освоения спортивных программ федеральным стандартам в виде спорта «регби»;
- 3) проведения спортсменами самооценки, оценки его работы тренером с целью возможного совершенствования спортивно - тренировочного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;
- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов;

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера в разделе «Общие сведения» в виде оценки «зачет», «не зачет»;
- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке занимающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по этапам и годам спортивной подготовки».

Промежуточная аттестация спортсменов проводится:

1. при завершении освоения этапа спортивной подготовки (в конце тренировочного года);
2. при досрочном переводе спортсмена с этапа на этап, при условии прохождения одного года подготовки на предыдущем этапе, с целью установления соответствия

требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов;

В случаях, предусмотренных спортивной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера - преподавателя в разделе «Общие сведения» в виде оценки «зачет», «не зачет» - в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;
- в личной карточке занимающегося в разделе «Отметка о переводе на следующий этап подготовки».

Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены Учреждением (по решению тренерского совета) для следующей категории спортсменов по заявлению занимающихся (их законных представителей):

- выезжающих на тренировочные мероприятия, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;
- для заболевших занимающихся, находящихся на лечении в медучреждении.
- отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;
- для иных спортсменов по решению тренерского совета Учреждения.

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.5.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для	мин, с	не более	

	игрового амплуа «нападающий»)		6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на	кг	не менее	

	скамью (для игрового амплуа «нападающий»)		59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		

***Обязательная техническая программа**

для групп тренировочного этапа первого и второго года спортивной подготовки

Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	28
2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	22-24
8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	21-23
9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	21-22
10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	7-8	21-22
12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22

***Обязательная техническая программа**

для групп тренировочного этапа третьего, четвертого и пятого годов подготовки

Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

***Обязательная техническая программа для этапа совершенствования спортивного мастерства первого года подготовки**

Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	21-22
2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	20-21
4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-20
8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	19-20
9	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-20
10	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
12-13	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
11-14	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-19
15	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	19-21

***Обязательная техническая программа для групп этапа совершенствования спортивного мастерства второго и третьего годов подготовки**

Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	20-22
2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-21

4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	18-20
8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	18-20
9	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
10	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
12-13	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
11-14	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
15	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	18-20

На этапе высшего спортивного мастерства главным критерием оценки качества и эффективности спортивной подготовки спортсмена является стабильность его успешных выступлений в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях и мероприятиях, количество призовых мест и включение его в основной и/или резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортсмены, не выполнившие контрольные нормативы по профилирующему виду спорта, могут оставаться на повторный год спортивной подготовки (не более 2х раз на каждом этапе). Выпуск производится после окончания каждого этапа спортивной подготовки. Спортсмены, переданные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, команды мастеров по игровым видам спорта, не входят в количественный состав групп, но считаются воспитанниками данного Учреждения и могут выступать за ее команду. Для доукомплектования группы в нее могут быть зачислены спортсмены с предыдущего года подготовки. Режим тренировочной работы и наполняемость данной группы сохраняются до окончания каждого этапа спортивной подготовки.

В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и/или тренерского состава руководитель имеет право по решению органа самоуправления организации, осуществляющей спортивную подготовку - тренерского совета, группы мальчиков и девочек объединить в одну группу занимающихся.

При определении уровня физической подготовленности юных регбистов применяют различные тесты. Учитывая, что физические качества проявляются многообразно при выполнении различных упражнений, теоретически считается важным применять большее число проб. Однако на практике их число ограничивают, чтобы сократить временные затраты и устранить организационные трудности, связанные с массовыми обследованиями. Методика оценки уровня развития физических качеств и функциональных возможностей регбистов предусматривает разделение тестов на блочные модули определенной направленности. Различают блок антропометрических, скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей, функциональных возможностей и оценка психомоторики спортсмена. В каждом блоке предусмотрена батарея тестов. Выбор проб определяется индивидуально исходя из условий, освоенности методики и материальных возможностей Учреждения. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся отделения регби, применяется следующая методика оценки (таблица № 16).

Таблица № 16

Градации тестирования по возрастным признакам

Контингент занимающихся	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (1 и 2 годов	Тренировочный этап (3- 5 годов	Этап спортивного совершенствования мастерства
-------------------------	---------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

		подготовки)	подготовки)	
Градации тестирования	тестирование без разделения по амплуа	тестирование с разделением на нападающих и защитников	тестирование с разделением на нападающих и защитников	тестирование по амплуа:
				№ 1, 2, 3
				№ 4, 5
				№ 6, 7, 8
				№ 9, 10
				№ 12, 13
				№ 11, 14
				№ 15

Для проведения тестирования выделяются часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в конце этапа/года спортивной подготовки.

Содержание и методика тестовых упражнений

Для проведения тестирования выделяются часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся 1 раз в год.

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Скоростные качества

1. Бег 30м

Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде выполняет ускорение в максимальном темпе.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

2. Бег на 30 м с хода

Испытуемый по команде начинает ускоряться за 10-15 м до линии старта 30-метровой дистанции. Задача для испытуемого – при пробеге отметки старта уже набрать максимальный темп.

Каждому спортсмену дается 1-2 попытки: 1 – пробная, 1 – контрольная.

Фиксируется время контрольной попытки.

Сила

3. Подъем туловища из положения лежа

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок, локти касаются пола, стопы прижаты к земле и зафиксированы. Испытуемый выполняет подъем туловища до касания локтями колен, затем возвращается в И.П.

4. Подтягивание на перекладине

Выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками. Фиксируется количество подтягиваний, выполненных до касания перекладины подбородком. Хват любой.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.П. – упор на руках, руки чуть шире уровня плеч. Испытуемый выполняет сгибание рук до угла в 90° в локтевых суставах. В процессе выполнения упражнения ноги и спина выпрямлены.

6. Жим штанги лежа

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде. Фиксируется количество жимов, выполненных спортсменом.

Выносливость

7. Челночный бег 3x10м

Челночный бег выполняется по следующей схеме: испытуемый пробегает отрезок по 10м 3 раза туда-обратно, фиксируется лучшее время из трех попыток. Время отдыха между попытками – 3 мин.

8. Бег 1 000м, 1 500м, 3000м

Из исходного положения высокий старт по сигналу выполняется бег с максимальной скоростью на заданную дистанцию. Фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Скоростно-силовые качества

9. Прыжок вверх с места со взмахом руками

К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями – 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м.

Ход исследования: спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. По отметкам на стене фиксируется высота спортсмена с вытянутой рукой (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Фиксируется высота прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2).

Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

10. Прыжок в длину с места

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше.

Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется «лучшая» из контрольных попыток.

11. Тройной прыжок

Задача – прыгнуть как можно дальше.

Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется «лучшая» из контрольных попыток.

Техническая подготовка

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»)

Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»)

Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)

Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»)

Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой

Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20×20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

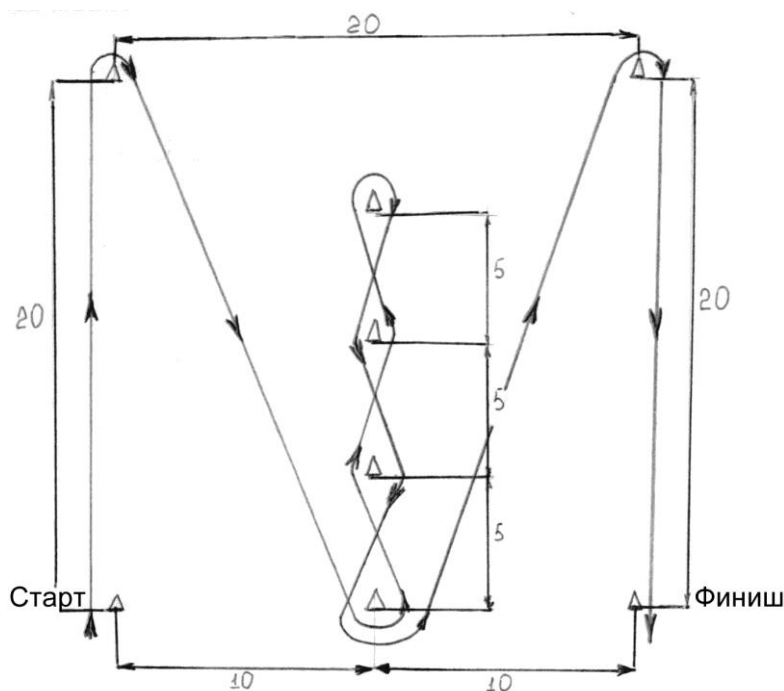
6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10×10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом» (рис. 1)

Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал, и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

Рис. 1



Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в регби, методике тренировки. Правила соревнований и их организации. Определяется

уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

V. Перечень материально-технического обеспечения

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» организация осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 18);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию периодического медицинского контроля;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 17

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем для лиц, необходимых для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Барьеры (высота 15 см)	шт.	10
2	Барьеры (высота 32 см)	шт.	10
3	Барьеры легкоатлетические	шт.	12
4	Безопасный гриф для приседаний	шт.	2
5	Ворота для регби (H-образные)	шт.	2
6	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9	Гриф штанги олимпийский 20 кг	шт.	5
10	Динамометр ручной	шт.	1
11	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12	Жилет тренировочный с защитой ног	шт.	15
13	Замки для грифов	пар	5

14	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	шт.	14
15	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	шт.	4
16	Кольца координационные	шт.	12
17	Конусы разметочные (высота 30 см)	шт.	20
18	Машина для нанесения разметки на поле	шт.	1
19	Мешок регби для захватов	шт.	10
20	Мешок регби силовой 10 кг.	шт.	5
21	Мешок регби силовой 15 кг.	шт.	5
22	Мешок регби силовой 20 кг.	шт.	5
23	Мяч для регби Размер (размер 3)	шт.	15
24	Мяч для регби Размер (размер 4)	шт.	15
25	Мяч для регби Размер (размер 5)	шт.	15
26	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	шт	5
27	Мяч для регби, тренировочная половинка	шт.	15
28	Мяч набивной (медицибол) от 3 до 12 кг	комплект	2
29	Набор для тэг регби (пояс с флажками)	шт.	15
30	Насос для мячей	шт.	5
31	Подставка для мяча	шт.	3
32	Секундомер	шт	1 на тренера
33	Силовая рама со страховочными упорами	шт.	2
34	Скакалка	шт.	На группу 15
35	Сумка (сетка) для хранения мячей	шт.	На тренера 1
36	Тренажер «Лестница координационная напольная»	шт.	2
37	Фишки разметочные	шт.	100
38	Флагштоки для крепления флажков	шт.	14
39	Флажки (для обозначения границ поля)	шт.	14
40	Щит регби для захватов	шт	20
41	Щит регби для захватов (70x35см)	шт	10
42	Скрам- машина (из двух подушек)	шт	1 на группу с Т (СС) -2
43	Скрам - машина	шт	На группу для групп ССМ и ВСМ

Дополнительный инвентарь и оборудование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное оборудование, спортивный инвентарь, тренажеры			
1	«Резиновые петли» (жгуты)	штук	10
2	Жилет утяжелитель (или эквивалент)	штук	10
3	Канат	штук	3
4	Коврик гимнастический	штук	15
5	Кольцо для захвата	штук	5
6	Контактный мешок	штук	15
7	Контактный щит	штук	15
8	Массажный роллер (или эквивалент)	штук	5
9	Мешок для захватов на металлических полозьях	штук	5
10	Навесная конструкция и подушка для скрам-адаптера	штук	2

11	Палки гимнастические	штук	10
12	Поводок уменьшения скорости (или эквивалент)	штук	10
13	Пресс машина (тренажер для прессы)	штук	1
14	Регбийный мат для падений (гимнастические маты)	штук	5
15	Ремень для удержания мяча (или эквивалент)	штук	5
16	Свистки	штук	10
17	Скрам-адаптер для тренажера «Бульдог»	штук	2
18	Стойка для блинов	штук	3
19	Стойка для жима и приседаний	штук	3
20	Судейский набор для регби (карточки)	комплект	6
21	Тренажер «Бульдог»	штук	2
22	Тренажер «Парашют» с поясом	штук	20
23	Тренажер «Тяга блока»	штук	1
24	Тренажер Кроссовер	штук	1
25	Флажки судейские	пара	4
26	Эспандер многофункциональный ленточный	штук	10
27	Эспандер ножной с манжетой	штук	10

Таблица № 18

Спортивная экипировка, передаваемая для индивидуального пользования

п/п	Наименование мягкого инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
2	Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
3	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Манишка	шт	30 шт								
9	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
11	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Шорты регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

VI. Информационное обеспечение Программы

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 декабря 2021 года № 937 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби».
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 23 октября 2020 г. N 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».
4. Всероссийский реестр видов спорта.
5. Программа развития регби в Российской Федерации.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы: Части 1 и 2. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. – 138 с (ч. 1); 85 с (ч.2). СП 31-115-2006. Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения. – М.: ФГУП ЦПП, 2007. – 144 с.
Кириак Р. Мини-регби. М: ФиС, 1976. - 184 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: "Изд-во АСТ", 1998.-272с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
10. Пулэн Р. Регби: игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978 - 152 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2006. – 208 с.
12. Сорокин А.А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 159 с.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.-232 с.
14. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. - 255 с.
16. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбиста. - М.: ФиС, 1984. - 213 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2001 - 480 с.
18. Холодков Ж.К. О тактике регбийного матча, о ее оптимизации с использованием математических моделей. - ТиПФК, 1985. - № . 48—49.
19. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
20. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. - М., 1981.

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

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

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

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы

1. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

2. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>

3. Официальный сайт Агентства по спорту Калининградской области // <http://www.kld-sport.ru/>

4. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>

5. Официальный Web-сайт Союза регбистов России // regbi.ru

6. Сайт Федерации регби России // <http://regbist.ru>

7. Портал о российском регби // Rurugby.ru

8. Комитет по регби-7 России // Regbi7.ru

Приложение № 1
к программе спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом
ГАУДО КО «СШОР по ИВС»
от «___» _____ 2022 г. № _____

План спортивных мероприятий по регби на 20__ год

№ п/ п	Соревнование	Сроки проведения	Место проведения	Организация, ответственная за проведение/финансирова ние/ командирование
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Беседа на тему «Что должен знать спортсмен об антидопинге» 2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 3. Ознакомление с Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 5. Семинар для тренеров	Тренер Врач ГБУЗ «ЦОЗИМП» Тренер Спортсмен Ответственный за антидопинговое обеспечение в КО РУСАДА	Сентябрь-ноябрь Январь Февраль-май 1 раз в год 1-2 раза	Запись в журнале учета групповых занятий Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция-беседа на тему «Последствия допинга для спортсмена», видео-презентация, тестирование для получения сертификата 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Семинар для тренеров и спортсменов 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер Спортсмен Ответственный за антидопинговое обеспечение в КО РУСАДА Тренер	Сентябрь-октябрь 1 раз в год 1 -3 раза в год ноябрь	Запись в журнале учета групповых занятий Протокол
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	1.Лекция-беседа на тему «Последствия допинга для спортсмена», «Антидопинговые правила. Всероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс. Перечень запрещенных субстанций и методов», видео-презентация, тестирование для получения сертификата. 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3.Семинар «Система АДАМС»	Тренер Спортсмен Ответственный за антидопинговое обеспечение в КО РУСАДА	1 раз в год	Запись в журнале учета групповых занятий