

**Министерство спорта и туризма Республики Марий Эл**

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Марий Эл  
«Училище олимпийского резерва»**

**ПРИНЯТА**

решением тренерского совета  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»  
протокол № 5  
от 30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Беткузина  
30 августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «регби»**

г. Йошкар-Ола, с. Семеновка  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71708).

Документ подписан электронной подписью.

	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-14	12-18	18-24	20-32
Общее количество часов в год	520-728	624-936	936-1248	1040-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);  
учебно-тренировочные мероприятия:

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

Документ подписан электронной подписью.

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

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования

Документ подписан электронной подписью.

на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10-14	12-18	18-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		15		5	5
		1.	Общая физическая подготовка	203	125
2.	Специальная физическая подготовка	26	231	421	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	37	56	135
4.	Техническая подготовка	198	125	94	83

Документ подписан электронной подписью.

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	75	187	312
6.	Инструкторская и судейская практика	10	12	28	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	19	47	62
Общее количество часов в год		520	624	936	1040

## 7. Календарный план воспитательной работы.

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



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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

#### I. Теоретическая часть

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

Документ подписан электронной подписью.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Документ подписан электронной подписью.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно» 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	По назначению 1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Спортсмен  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются

Документ подписан электронной подписью.

антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является

Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному

Документ подписан электронной подписью.

выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспекты отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение с обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Получение знаний о правилах вида спорта «регби».

	Практические занятия	В течение года	Приобретение обучающимися умений судейства на учебных играх самостоятельно, включая выполнение обязанностей первого, второго судей, судей на линиях, ведения технического отчета. Получение спортивной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся разрабатывать конспекты тренировочных занятий.
	Практические занятия	В течение года	Проводить тренировочные занятия с младшими группами. Проводить подготовку обучающихся к соревнованиям, руководить командой на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «регби».
	Практические занятия	В течение года	Судейство в учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах и спортивных школах по мини-регби и регби.



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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться

Документ подписан электронной подписью.

искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно

Документ подписан электронной подписью.

	контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	календаря спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Документ подписан электронной подписью.

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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

Документ подписан электронной подписью.

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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

Документ подписан электронной подписью.

			-	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

*Учебно-тренировочный этап* включает два этапа - этап начальной специализации и этап углубленной специализации.

##### Этап начальной специализации

Основную цель учебно-тренировочного этапа на этапе начальной специализации можно сформулировать как «Открытая игра и базовая структура», освоение приемов индивидуальной базовой техники.

На этом этапе основное внимание должно уделяться развитию и применению индивидуальных навыков в коллективной командной игре (атака и защита). Важно развивать сплоченность и сотрудничество в организованной структурированной системе игры. Акцент должен быть сделан на осознании ключевых факторов в индивидуальных технических навыках перед переходом к изучению игры в составе звеньев и мини-групп. Игроки должны научиться направлять свои усилия в пользу коллективных действий. Вполне вероятно, что на данном этапе из-за быстрого роста (PHV) и физических изменений игроки могут менять позиции между нападающими и защитниками, и поэтому экспериментирование и разнообразный опыт важны - и их следует поощрять. Развитие хорошей техники путем повторения возможно благодаря способности игроков дольше сосредотачиваться на задачах. Это в сочетании с развитием тактических навыков обеспечит прочную базу в игровых навыках. Развитие компетентности и уверенности в навыках игры, позволяющих обеспечивать продолжительность игровых действий, является приоритетом для начинающих игроков. Важно развивать понимание характеристик и принципов технических навыков игры в стандартах, чтобы продвигать развитие структуры игры как в действиях игроков на поле, так и в их сознании. Игроки находятся на переходном этапе между игрой ради удовольствия и развитием сильного соревновательного группового менталитета. Важно создать прочную общую основу, с помощью которой игроки могут выразить свою индивидуальность.

##### Этап углубленной специализации

Основная цель этого этапа – изучение игровых действий в открытой игре и дальнейшее овладение индивидуальными навыками.

Основное внимание уделяется аккуратности, точности в применении изученной техники. Общекомандные действия и игра в составе звеньев выглядят простой, включая ситуации, когда игроки пытаются атаковать пространство с помощью коллективных и индивидуальных технических навыков. Структура организации игры четко прослеживается на розыгрышах стандартов, однако всем игрокам

Документ подписан электронной подписью.

рекомендуется участвовать во всех областях командной игры в атаке и защите. Игра в стандартах (схватках и коридорах) является соревновательной, но несложной, с возрастными ограничениями в правилах, большим акцентом на использование выигранного мяча и защиту в случае потери мяча, с целью восстановления права владения им. С учетом физических возможностей игрока необходимо больше уделять внимание натемп, а не на мощност. Игроков следует поощрять идти на риск, уделяя больше внимания навыкам принятия тактических решений, чем стратегическим аспектам игры. Язык и терминология регби должны быть простыми и понятными, с тренерским акцентом на понимание игроками вопроса, почему мы это делаем. Цели тренировок и тренировочных заданий должны подчеркивать связь принципов игры с индивидуальными навыками и действиями.

*Содержание программного материала для учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации)*

### **Навыки ухода от защитника**

смена скорости

ложный шаг в сторону

уход в сторону (обегание)

«Ручка»

**Навыки игры руками:** сформировать умение обеспечить продолжительность атаки; овладеть базовыми тактическими схемами атаки; овладеть навыком «обыграть защиту»; уметь принимать решения

Прием и передача мяча

Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)

Принятие решения – сохранение пространства

Принятие решения – создание пространства

Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)

**Контактные техники:** игровые условия

*Защита:*

отбор мяча в захвате

передний, боковой и задний захват

*Атака – выбор лучшего продолжения:*

отражение захвата

выкладывание мяча в захвате

передача мяча в захвате (за спиной защитника)

передача мяча в захвате (пас после падения на землю)

подбор мяча и продолжение атаки

Техника игры в моле

игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечениесохранности мяча

присоединяющийся игрок - сохранение и вывод мяча; сохранение мяча ивыбор продолжения игры

игроки поддержки - вход, сцепление, сохранение мяча, давление,

Документ подписан электронной подписью.

вывод мяча; поддержка присоединившегося

**Техника игры в раке** – сохранение и быстрый выход мяча после захвата

игрок с мячом – выкладывание мяча присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока мячом и сохранение мяча.

*Особенности техники игры в раке* – организация рака для развития продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке.

игрок с мячом – уход на землю/контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления

присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – прикрытие игрока мячом и сохранение мяча, выбор возможного продолжения

**Техника игры в схватке**

*Атака – 8 игроков.* Игра третьей линии. Создание платформы для атаки

сцепление в схватке 5x5 и 8x8

отыгрыш мяча с ограниченным давлением

формирование

вход в схватку

оказание давления

вбрасывание и отыгрыш мяча

каналы выхода мяча – канал 1 и 2

выход мяча

варианты действий

*Защита – 5 игроков.* Формирование умений «затруднить игросоперников»

формирование

вход в схватку

оказание давления

соперничество за владение мячом

**Техника игры в коридоре** – создание платформы для атаки

*Атака – 8 игроков*

формирование

сигналы, коды, коммуникация и варианты

синхронность перестроения и реакция

вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и сцепление; прыжок, ловля и поддержка

отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения

*Защита – 8 игроков*

формирование

перестроение и реакция

борьба за владение мячом

борьба за всю территорию

**Атака задней линии** – от схватки, коридора и фазы атаки,

Документ подписан электронной подписью.

умение играть в любой фазе в игровых условиях

позиции и построение линии – в пределах изученных материалов, поиск возможностей

определение пространства - выбор варианта и развитие атаки

гли движения (бега) – сохранение пространства и создание пространства

расчет времени паса - вытягивание и удержание защитника

проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока)

поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)

знание обязанностей (знание своей задачи в комбинации)

**Удары ногой и ловля мяча - движение**

вперед и использование пространства

(Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников

(Punt) Дальний высокий удар в поле, для того

чтобы отобрать пространство у соперника

Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом

Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты

Построение линии (взаимодействие друг с другом)

Движение вперед (сохраняя линию)

Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение)

Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты - работа двойкой)

Поддержка (овладеть мячом)

Возобновление игры (начальный удар и 22) – борьба за владение мячом

*Принимающая команда*

Первоначальное построение под прием мяча

Ловля/отыгрыш мяча

Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру – прием мяча и развитие атаки

*Бьющая команда*

Удар дроп-гол

Варианты набегания (оказание игрового давления)

Борьба за мяч – борьба за территорию

Поддержка – усиление игры в атаке и защите

Предвидеть, как будет развиваться игра

Выбор правильной линии бега

Выбор правильной позиции – глубина и ширина

Выбор лучшего продолжения в поддержке

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Цель на этом этапе заключается в повышении эффективности командной игры и игры в стандартах.

Основное внимание уделяется достижению планируемых результатов игровых эпизодах и эффективности выполнения функциональных ролей.

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

### *Содержание программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства*

#### **Навыки ухода от защитника**

смена скорости  
ложный шаг в сторону  
уход в сторону (обегание)  
«Ручка»

#### **Навыки игры руками: обыграть защиту**

Прием и передача мяча  
Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)  
Принятие решения – сохранение пространства  
Принятие решения – создание пространства  
Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)

Контактные техники:

*Защита:*

отбор мяча в захвате

*Атака – мультитехника:*

Игрок с мячом - выбор лучшего продолжения

Документ подписан электронной подписью.

первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом  
остальные игроки поддержки – реагируют по ситуации

**Техника игры в моле** – проявление мультитехники в моле.

Тактика применения мола в игре

игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и  
обеспечение сохранности мяча

присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор  
продолжения игры

игроки поддержки - поддержка присоединившегося

**Техника игры в раке** – проявление мультитехники в раке игрок  
с мячом – выбор лучшей возможности

присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – реакция по  
ситуации и действиям игрока с мячом

*Особенности техники игры в раке* – проявление мультитехники  
в раке, продолжительности атаки; организация рака как усиление  
давления в атаке

игрок с мячом – выбор лучшего решения

присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – реакция на  
действие игрока с мячом

Техника игры в схватке

*Атака – реакция на давление соперника*

сцепление в схватке 8х8

отыгрыш мяча с ограниченным давлением

формирование

вход в схватку

оказание давления

вбрасывание и отыгрыш мяча

каналы выхода мяча – канал 1 и 2

выход мяча

варианты действий

*Защита – поиск слабостей соперника*

формирование

вход в схватку

оказание давления

соперничество за владение мячом

*Коллективные приемы и особенности техники  
игры в схватке – Атака/Защита; Слабости соперника*

формирование

вход

давление

борьба за мяч

**Техника игры в коридоре** – разделение по ролям и техникам

вбрасывание мяча – специальная техника игрока

прыжок и ловля – специальная техника. Прыгающие/ловящие

Документ подписан электронной подписью.

*Атака – 8 игроков*

сигналы, коды, коммуникация и варианты – роль лидера-распределителя

синхронность перестроения и реакция

вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и поддержка

обманные перестроения

отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения

вбрасывающий – роль и особенности техники

*Защита – 8 игроков*

работа прыгающего/ловля мяча

поддержка – специальная техника

**Атака задней линии** – применение мультифункциональной техники

Распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий, поддержка, пробивающий защиту)

**Удары ногой и ловля мяча** - движение

вперед и использование пространства

(Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников – в игровых условиях

(Punt) Дальний высокий удар в поле, для того

чтобы отобрать пространство у соперника – получение территории

Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом – восстановить владение мячом

Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты  
делающий захват - отеснение со своей территории, отбор мяча

поддержка (овладеть мячом) – реакция по ситуации

Возобновление игры (начальный удар и 22), борьба за владение мячом -мультифункциональная техника на всех позициях

*Принимающая команда*

Ловля/отыгрыш мяча – специальная техника

Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру –поддержка

*Бьющая команда*

Удар дроп-гол – специальная техника бьющего

Варианты набегания (оказание игрового давления) –  
поддержка, специальная техника

Борьба за мяч – борьба за территорию – ловящий (специальная техника)

**Поддержка – усиление игры в атаке и защите** – мультифункциональная техника

1-й игрок поддержки – выбор лучшего продолжения

Остальные игроки поддержки – разумная реакция по ситуации  
**Контратака** - мультифункциональная техника  
ловящий/игрок с мячом  
начинающий атаку  
игроки поддержки

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

Основная цель на этапе высшего спортивно мастерства заключается в том, что совершенствуются все аспекты игры.

Основное внимание уделяется совершенствованию игровых навыков с точки зрения универсального подхода к функциональным ролям, возникающим в процессе открытой игры и умения принимать на себя обязанности партнеров смежных игровых позиций, адаптивности, способности к инновациям с акцентом на стратегические аспекты игры. Очевидно, что возросшая мощь игроков и их габариты значительно добавляют интенсивности в контактной борьбе. Теперь эта игра явно принимает форму противоборства, требующего психологической стойкости, сплоченности команды и духа. Эффективность заменяет разнообразие в оценке действий игроков, направленных на достижение победы, в то же время от игроков ожидают в игре решения, возможно не укладывающиеся в рамки стандартных схем. Инновации и независимое мышление необходимы, если игроки хотят руководить и брать на себя ответственность за свою подготовку и эффективность, как на поле, так и вне его. Время, затрачиваемое на анализ и планирование, значительно увеличивается, поскольку вмешательства тренера становятся целенаправленными, эффективными и действенными и направлены на постоянное развитие игрока. Все аспекты подготовки игроков имеют решающее значение.

#### *Содержание программного материала для этапа высшего спортивного мастерства*

##### **Навыки ухода от защитника**

смена скорости  
ложный шаг в сторону  
уход в сторону (обегание)  
«Ручка»

##### **Навыки игры руками: обыграть защиту**

Прием и передача мяча  
Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)  
Принятие решения – сохранение пространства  
Принятие решения – создание пространства  
Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)  
Контактные техники



Документ подписан электронной подписью.

*Защита:*

отбор мяча в захвате

передний, боковой и задний захват

умение противостоять сопернику, используя полный спектр техник -мультитехника

*Атака – мультитехника:*

Игрок с мячом – выбор лучшего продолжения

первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом

остальные игроки поддержки – реагируют по ситуации

**Техника игры в моле** – проявление мультитехники в моле

игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча

присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор продолжения игры

игроки поддержки - поддержка присоединившегося

Техника игры в раке

*Особенности техники игры в раке* – проявление мультитехники в раке

игрок с мячом – выбор лучшего решения присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – реакция на действия игрока с мячом

Техника игры в схватке

*Атака – реакция на давление соперника*

сцепление в схватке 8х8

отыгрыш мяча - без возрастных ограничений

формирование

вход в схватку

оказание давления

вбрасывание и отыгрыш мяча

каналы выхода мяча – канал 1 и 2

выход мяча

варианты действий

*Защита*

формирование

вход в схватку

оказание давления

соперничество за владение мячом

*Коллективные приемы и особенности техники игры в схватке –Атака/Защита; Слабости соперника*

формирование

вход

давление

борьба за мяч

**Техника игры в коридоре** – мультитехника

вбрасывание мяча – специальная техника игрока

Документ подписан электронной подписью.

прыжок и ловля – специальная техника. Прыгающие/ловящие

*Атака – 8 игроков*

сигналы, коды, коммуникация и варианты – роль лидера-распределителя

синхронность перестроения и реакция

вбрасывание и ловля мяча – прыжок, ловля и поддержка

обманные перестроения

отыгрыш мяча и варианты игры – выбор лучшего продолжения

вбрасывающий – роль и особенности техники

*Защита – 8 игроков*

работа прыгающего/ловля мяча

поддержка – специальная техника

**Атака задней линии** – применение мультифункциональной техники

Распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий, поддержка, пробивающий защиту)

**Удары ногой и ловля мяча** - движение

вперед и использование пространства (Grabber and Chip)

Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников – в игровых условиях

(Punt) Дальний высокий удар в поле, для того

чтобы отобрать пространство у соперника – получение территории

Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом – восстановить владение мячом

Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты – применение мультифункциональной техники

Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты -работа двойкой)

Делающий захват – оттеснение со своей территории, отбор мяча

Поддержка (овладеть мячом), 1-ый реагирует на игрока, делающего захват, остальные по ситуации

Возобновление игры (начальный удар и 22), борьба за владение мячом-мультифункциональная техника на всех позициях

*Принимающая команда*

Ловля/отыгрыш мяча – специальная техника

Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру –поддержка

*Бьющая команда*

Удар дроп-гол – специальная техника

Варианты набегания (оказание игрового давления) - прыгающий/ловящий

Борьба за мяч – борьба за территорию – поддержка

**Поддержка – усиление игры в атаке и защите –**  
мультифункциональная техника

1-й игрок поддержки - выбор лучшего продолжения

Остальные игроки поддержки – разумная реакция по ситуации

**Контратака** - мультифункциональная техника

ловящий/игрок с мячом

начинающий атаку

игроки поддержки

Готовя себя к участию в соревнованиях, молодые регбисты сохраняют достигнутый высокий уровень спортивной формы в течение всего соревновательного периода, выполняют классификационные требования первого мужского разряда, кандидата в мастера спорта, стажироваться в командах мастеров по регби.

Регбисты повышают свои теоретические знания, особенно в вопросах методики спортивной тренировки, досконально изучают правила игры в регби, совершенствуют инструкторские и судейские навыки, соблюдают спортивный режим, следят за состоянием своего здоровья, стремятся соответствовать модельным характеристикам для своего амплуа в команде.

Таким образом, на основании программного материала, тренеры-преподаватели разрабатывают для каждой группы учебно-тренировочные планы, в которых указываются основные упражнения, применяемые на занятии. Исходя из рабочего плана, тренер-преподаватель на каждое занятие составляет конспект по определённой форме.

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°, 180°, в приседе и т.п.) 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 полезным применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции; быстрой отдельным движениям; способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу. Для регбистов

Документ подписан электронной подписью.

этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

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.

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность новизна увеличиваются.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20-стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с. а в беге на 30-40 м - 70-90с.

4. Характер пауз отдыха легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

Воспитание скоростно-силовых качеств, проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; различные сочетания рывков и прыжков).

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

Документ подписан электронной подписью.

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.

3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым на второе повторение до 2-3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части сжатого долга (не менее 15-20 мин. в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику).

7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Сила часто в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен, рассматривать ее лишь как базу для воспитания совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом силы регбистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что регбисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80 %, от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий – не более 3-4 раз. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

#### Техническая подготовка

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники, обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разную последовательности технические приемы, способы, разновидности, эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и

Документ подписан электронной подписью.

совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

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

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференциально и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную

форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности). На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактик.
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

## 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика



	Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

				процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются

организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие поля для игры в регби;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

Документ подписан электронной подписью.

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (H-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешок регби силовой (10, 15, 20 кг)	штук	5

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Документ подписан электронной подписью.

22.	Мяч для регби (3, 4, 5 размер)	штук	15
23.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера 1
29.	Скакалка	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10

Таблица № 2

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	1	1	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки	пар	на	1	1	2	1	2	1



Документ подписан электронной подписью.

	легкоатлетические		обучающего ся						
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающего ся	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающего ся	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающего ся	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающего ся	2	0,5	2	0,5	2	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:  
укомплектованность Организации педагогическими,  
руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

Документ подписан электронной подписью.

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991.

2. Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации 13-15 лет.- М., ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012.

3. Кирияк Р. Мини-регби. – М., Физкультура и спорт, 2013.

4. Пулэн. Р. Регби. Игра и тренировка. – М., Физкультура и спорт, 2020.

5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

6. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.

7. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf>

Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>

Правила вида спорта «регби». – URL: <https://academyrugby.ru/storage/app/uploads/public/5ff/edb/400/5ffedb400adbf745832361.pdf>

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
<b>Сертификат:</b>	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	16.10.2023 13:16:33 UTC+03