

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)**

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел.факс (812)246-50-40

**ПРИНЯТО**

Решением Трестерского совета  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»

Протокол от 29.08.2023 № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ

«Олимпийские надежды»

В. Г. Милашенко

Приказ № 130/1 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «регби»  
Номер-код вида спорта 0770012811Я**

Составитель (и):

Логвиненко Е.О.

начальник методического отдела

Бас О.О.

инструктор-методист

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018

**Срок реализации программы на этапах:**

Пачальной подготовки

- 3 года

Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)

- 4-5 лет

Совершенствования спортивного мастерства

- без ограничений

Высшего спортивного мастерства

- без ограничений

## Содержание

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1 . Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов .....	4
2.2. Объем Программы.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
III. Система контроля .....	14
3.1. Требования к результатам освоения Программы .....	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	16
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	16
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	20
4.2. Учебно-тематический план .....	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	43
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	43
6.2 . Кадровые условия реализации Программы.....	47
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	47
Приложение № 1. Примерный годовой учебно-тренировочный план .....	50
Приложение № 2. Примерный календарный план воспитательной работы .....	51
Приложение № 3. Примерный план мероприятий, направленный .....	54
на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	54
Приложение № 4. Примерный план инструкторской и судейской практики.....	55
Приложение № 5. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	57
Приложение № 6. Примерный учебно-тематический план .....	58

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1018<sup>1</sup> (далее – ФССП), а также:

– Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

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.

Задачи Программы:

– организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление спортивной подготовки;

– укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены);

– обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, членов спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Регби является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Регби относится к командно-игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Особенность регби заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71708).

столкновении с соперником, но вместе с тем регбисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения мяча по полю, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

«Футбол – это игра джентльменов, в которую играют хулиганы. Регби – это игра хулиганов, в которую играют джентльмены» (Бобби Чарльтон). Регби родилось в Англии 7 апреля 1823 года, когда на поле колледжа города Регби в день годовщины победы над Ватерлоо шестнадцатилетний ученик Уильям Вебб Элисс, отчаявшийся забить гол ногами, схватил мяч в руки, устремился с ним к воротам соперника и пробил над перекладиной. До сих пор гордостью города Регби является мемориальная доска, которая гласит: «Пусть эта доска напоминает о славном деянии Уильяма Вебба Элисса, первого, кто осмелился нарушить правила – схватил мяч руками и побежал с ним. Так 1823 году возникла игра Регби».

Принято считать, что это объединяющая игра, несущая в себе колоссальный позитивный, эмоциональный заряд. Если к этому добавить, что регби требует не только быстроты и выносливости, но еще и силы, то станет бесспорным весьма важное значение этой игры для всестороннего развития спортсменов, а также для пропаганды здорового образа жизни населения.

### 2.1. Сроки реализации, возрастные границы и количество спортсменов

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

### 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	12	14	16	18	18	20
Общее количество часов в год	234	312	312	520	624	728	832	936	936	1040

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

– учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;

– учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к международным спортивным соревнованиям, чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, другим всероссийским спортивным соревнованиям и официальным спортивным соревнованиям Санкт-Петербурга, мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период и просмотрные мероприятия;

– спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные, игры, а также спортивные соревнования, включенные в утвержденный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемый в соответствии с Единым календарный планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

#### 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)			
		Этап начальной подготовки	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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

– на этапе начальной подготовки – 2 часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – 4 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 в спортивных соревнованиях.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, благоприятному влиянию спорта на личностные качества спортсменов, усиливать его положительное воздействие.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными регбистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому календарному плану воспитательной работы (Приложение 2), утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Формы воспитательной работы:

— участие в общественно значимых мероприятиях;

— организация спортивных вечеров и встреч с выпускниками Учреждения;

— просмотр учебных кинофильмов;

— встречи с выдающимися спортсменами, тренерами;

— участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории Учреждения и т.п.;

— участие в организации и проведении соревнований внутри Учреждения, в районе в качестве судей;

— экскурсии и культпоходы, в том числе на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

— тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.



Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательных школах, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с родителями спортсменов, при необходимости – с представителями образовательного учреждения.

Следует иметь в виду, что на формирование личности обучающегося оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера-преподавателя, его поведение, внешний вид;
- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;
- психо-эмоциональная атмосфера в коллективе;
- отношение к традициям;
- мотивация;
- наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

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

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в Программу включены меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, включающие следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение спортсменов и ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний (прохождение курса РУСАДА).
- Мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, утвержденным директором Учреждения (Приложение 3).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

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

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

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.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **Определения основных 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 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.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики, утвержденным директором Учреждения (Приложение 4). Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в регби терминологией и терминологией теории и методики физической культуры и спорта для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники регби, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Учреждения. Спортсменам, выполнившим необходимые требования, могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее – квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее – третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

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

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного спортсмена в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной и (или) соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни спортсменов (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка,

оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Все мероприятия проводятся в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение 5).

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам освоения Программы**

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

**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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, проводимой Учреждением, 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации наличия медицинского допуска и сертификата РУСАДА.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 3.3. 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 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7



2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

**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»**

№ 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
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	
			-	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 3х10 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)**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

На этапе базовой подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных регбистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимная страховка, отбор мяча, прессинг с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные регбисты должны быть функционально подготовлены. Начинать надо с освоения передач. Передача мяча – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки – простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий рывок в зону противника одного из атакующих.

На этапе спортивной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности регбистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон регбиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности регбистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому регбисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

#### **4.1.1. Теоретическая подготовка**

Возникновение и эволюция регби. Зарождение регби в России. Этапы развития регби. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных регбистов в международных соревнованиях. Достижения регбистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского регби в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, его роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по регби. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по регби. Федеральные стандарты спортивной подготовки по регби. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих:

кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки регбистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных регбистов разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию регбиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Режим дня, закаливания организма.

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «регби» и ее значимость в подготовке регбистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения регбиста приемов силовой борьбы. Средства и методы разучивания приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «регби». Классификация тактики регби. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методы разучивания приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравных по численности составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика

и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Анализ соревновательной деятельности по регби.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «регби». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка регбистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку регбистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Требования техники безопасности при занятиях регби, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в регби, для которого характерны ушибы различных частей тела от столкновений, ударов мячом и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру – краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий связкам и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры связок и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### **4.1.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка регбистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на поле, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

#### **Общеподготовительные упражнения**

##### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

##### **2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

##### **3. Упражнения для развития физических качеств.**

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.



Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

#### **4.1.3. Специальная физическая подготовка**

##### **Специально-подготовительные упражнения.**

Специфика соревновательной деятельности регбистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения регбистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к ассистенту. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и передачи мяча. Имитация бросков мяча на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков мяча. Упражнения в бросках, передаче и остановках с набивным мячом (1-5 кг).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении. Упражнение 1:1, регбист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без мяча и с мячом, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимальную скорость. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении;
- передача мяча при различных «хватах»;

- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости регбистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 сек. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд/мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном площадке. Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 сек. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд/мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд/мин.

#### **4.1.4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки регбистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства регбиста. Высокая техническая подготовленность регбиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Как и в каждой спортивной игре, индивидуальная техника игрока является основным стержнем, на котором строится игра. Без владения техническими приемами ведения игры невыполнимо осуществление даже простейших тактических задач. Регби — родной брат футболу, однако в основе регби лежит игра руками, а не ногами. Игра ногами в регби является дополнительным средством, как и некоторые другие. Однако такое первостепенное значение владения техникой игры руками ничуть не снижает

важности применения технических приемов ведения игры ногами, коллективной и индивидуальной силовой игры и т. Д. В регби все элементы техники игры одинаково важны, и ценность их определяется по своевременности их применения и чистоте исполнения.

Отдельные технические приемы игры.

**Игра руками.** Как уже говорилось несколько выше, игра руками является в регби одним из основных технических приемов. Причем следует отметить специфику этих приемов, так как регбийный мяч не обычной круглой формы, а овальный (напоминает дыню). Не имея определенного навыка игры с таким мячом, бывает зачастую трудно выполнить те или иные технические приемы, особенно когда мяч на земле или в полете. Овальная форма мяча предопределяет сложность владения им.

**Обучение технике передвижения.** Обучение технике передвижения необходимо начинать с первых тренировок. Начинают обучение с простых и естественных форм передвижения ходьба, бег, остановки, повороты, передвижения приставным шагом. Каждый прием изучается в отдельности. По мере освоения приемов передвижения повышаются требования к скорости передвижения и включаются задания по сочетанию приемов. Обучение и совершенствование технике передвижение неразрывно связано с воспитанием физических качеств, ловкости, быстроты, силы. Развитие общефизических качеств является основой для совершенствования скоростно-силовых способностей спортсменов, специальных качеств, определяющих скорость передвижения. В регби беговые техники непосредственно влияют на результат. Их обучению и совершенствованию следует посвящать отдельные тренировки. Последовательность изучения беговых техник: обычный бег – техника бегового шага, спринтерский бег – техника бегового шага, техника высокого старта, техника стартового разбега, бег с изменением направления, бег скрестным шагом, ритмичный бег, бег в сочетании с финтом. Остановки, повороты, падения в начале, изучают и практикуют в быстрой ходьбе, потом в медленном беге и совершенствуют, выполняя приемы с около максимальной и максимальной скоростью. Обучение и совершенствование беговых техник должно проходить при условиях, приближенных к соревновательным. Применяя беговые техники, в атаке игрок должен владеть мячом и иметь сопротивление. Беговые техники в защите так же выполняются во взаимодействии с нападающим.

**Передвижение с мячом по полю.** Согласно правилам игры в регби, мяч можно нести в руках неограниченное время и расстояние. Поймав или подняв мяч, игрок должен как можно быстрее переложить мяч в одну руку и, уже продвигаясь по полю, нести мяч одной рукой, прижимая его сбоку к груди или к поясу. При сближении с противником мяч нужно нести в дальней от него руке, а рука со стороны приближающегося противника должна быть свободна на случай отражения захвата. При необходимости игрок быстро переводит мяч из одной руки в другую. Этим, на первый взгляд простым, приемом зачастую недостаточно четко владеют даже опытные регбисты, и поэтому на него следует обратить внимание, а процессе учебно-тренировочной работы. Если игрок овладел мячом двумя руками и намерен быстро его передать своему партнеру, то в этом случае целесообразно продолжать нести мяч в двух руках, держа его перед собой. Несение мяча в двух руках применяется также при проведении обманных финтов. Ловля высоко летящего мяча. В процессе игры

регбист должен уметь четко ловить мяч, летящий с любой высоты и на любой скорости. Важное условие, которое нужно соблюдать во всех случаях ловли мяча – это динамика. Никогда не следует ловить мяч стоя на месте (кроме отдельных тактических случаев, о которых будет сказано несколько позже), наоборот, нужно стремиться ловить мяч во время бега, на ходу. Выполняя это условие, игрок ставит себя в более выгодное положение в случае захвата мяча противником, хотя ловить мяч на ходу значительно труднее. При ловле высоко летящего мяча игрок (по возможности) поворачивается лицом в сторону, откуда летит мяч. Ловить мяч нужно либо на грудь и сразу же прижимать мяч руками, либо на кисти рук и также сразу прижимать мяч к груди. И в том и в другом случае руки следует немного вытянуть вперед – вверх ладонями, а локти свести как можно ближе

**Ловля высоко летящего мяча.** Через широко расставленные локти мяч легко проскакивает между рук, что часто случается у молодых игроков. Ловля мяча, летящего на игрока низко спереди. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок обе руки также выносит вперед ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, уже выпрямившись, продолжает бег.

**Ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку.** Ловля такого мяча отличается от предыдущего только тем, что игрок в этом случае, наклоняя туловище вперед, немного разворачивается в сторону, откуда летит мяч, и руки выставляет в ту же сторону. В этом случае, если игрок случайно не поймает мяча, мяч не пролетит мимо, а ударится об игрока, упадет на землю, и игрок может успеть еще овладеть им, хотя и будет потеряна скорость.

**Ловля мяча одной рукой.** Часто в игровой обстановке возникают такие ситуации, когда летящий мяч бывает неудобно или нецелесообразно ловить двумя руками. В таких случаях можно уметь четко ловить мяч одной рукой, причем любой правой и левой. Ловля мяча одной рукой выполняется так же, как и двумя руками, но здесь успех зависит от реакции игрока, тренированности этого приема. Сам прием ловли мяча одной рукой состоит в следующем: мяч, летящий на игрока, при его приближении встречается (мягко) ладонью ловящей руки и как бы сопровождается до соприкосновения мяча с грудью, и здесь он стремительно прижимается рукой. При ловле мяча одной рукой очень важно ловить его четко, не допускать отскока и потери, так как в таких случаях мячом чаще всего овладевает противник и, более того, если мяч отскочит от рук вперед, игра будет остановлена и назначена схватка.

**Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками.** Уметь быстро, двигаясь на большой скорости, поднять мяч, лежащий на земле, без достаточной тренировки очень трудно. Поэтому таким упражнениям в учебно-тренировочной работе нужно постоянно уделять большое внимание. Поднимание производится следующим образом. Игрок передвигается с возможно большей скоростью по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону лежащего мяча и подбирает его одной или двумя руками. Не следует привыкать игрокам поднимать мяч прямо перед собой, потому что этот прием значительно труднее, и он обычно выполняется на значительно меньшей скорости. Однако в тренировочной работе такое поднимание мяча (прямо перед

игроком) разучивать нужно. Поднимание двумя руками осуществляется так: мяч резко захватывается сверху обеими руками одновременно или одной рукой мяч поддевается снизу (как лопаткой, а другой рукой прижимается сверху. Одной рукой мяч поднимается, как лопаточкой (снизу) и после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу.

**Поднимание одной и двумя руками мяча, который катится по земле.** В отличие от лежащего мяча поднимание мяча, который катится по земле, требует от игроков хорошей реакции, так как регбийный мяч вследствие своей овальной формы катится по земле, постоянно изменяя свое движение в самых неожиданных направлениях. При разучивании и тренировке технического приема поднимание мяча, который катится по земле, одновременно совершенствуется и прием поднимание мяча, лежащего на земле. Выполнение этого приема осуществляется в динамике, а отсюда и трудность овладения им. Рекомендуется выполнять поднимание мяча двумя руками, захватывая мяч кистями. Поднимание или ловлю мяча одной рукой надо стараться применять как можно реже, так как поднять мяч одной рукой трудно и поэтому ненадежно.

**Передача мяча двумя руками.** Мы разобрали одну сторону игры руками, т.е. прием мяча. Вторую составную часть игры руками представляет передача мяча. Особое значение имеет точность и быстрота передачи мяча из любого положения и именно в руки своему партнеру. Напомним, что в регби нельзя мяч руками передавать вперед, и если мяч будет передан неточно и попадет к противнику, то противник получит территориальное и тактическое преимущество. Передача мяча двумя руками производится следующим образом. Руки опущены вниз, немного согнуты в локтях. Мяч в вертикальном положении захватывается с двух сторон кистями немного ближе к верхней части. Далее обе руки отводятся в одну сторону (сохраняя мяч в вертикальном положении) и в другую сторону делается резкое, маятниковое движение обеими руками от плеча до кистей. В последний момент мяч выпускается из рук с дополнительным усилием кистей. Мяч в полете не должен кувыркаться, нужно стараться, чтобы он сохранял вертикальное положение в течение всего полета. Такой мяч легче поймать. Так как в регби мяч руками можно передавать только назад, во время выполнения передачи мяча двумя руками, туловище немного разворачивается в сторону партнера, причем такой поворот делается только в поясе, т. е. чтобы игрок мог легко продолжать свой бег. Партнер, ожидающий мяч, двигается несколько сзади и на 6—8 м в сторону. Особенно важно воспитать у каждого игрока «чувство динамики». Иными словами, мяч нужно передавать партнеру немного впереди него, так, чтобы партнер как бы дотягивался до мяча и смог бы овладеть им, только сделав большой рывок.

Передача мяча двумя руками совершенствуется в различных упражнениях на месте, по кругу, «веером». Как правило, при передаче мяча двумя руками его нужно посылать своему партнеру резко (но не сильно), чтобы в полете он сохранял вертикальное положение большой осью к земле, и так, чтобы попадал на грудь или пояс партнера. Мяч, летящий ниже пояса или выше груди (особенно летящий в лицо), ловить трудно. Но иногда бывает и так, что между игроком, владеющим мячом, и его партнером находится противник. В таких случаях можно рекомендовать навесную передачу мяча, исполнение которой во всем сходно с обычной передачей. Разница заключается лишь в том, что в этом случае мяч посылается к партнеру вверх. При

этом мяч описывает дугу, перелетая через противника на недостижимой ему высоте, и опускается перед партнером. Для хорошего исполнения навесной передачи важны правильный расчет и хорошо развитое «чувство динамики».

**Передача мяча одной рукой.** Не менее важно уметь передавать мяч на большое расстояние и точно одной рукой, так как в игровой обстановке это бывает часто необходимо. Существует несколько способов таких передач:

**Передача с поперечным вращением.** Мяч кладется вдоль руки, острой частью на ладонь, и бросается наподобие метания диска, но ладонь обращена в сторону полета мяча. Такой мяч летит далеко и сильно. Однако из-за того, что он кувыркается, его бывает трудно поймать.

**Передача с продольным вращением снизу.** При такой передаче рука опущена вниз. Согнутая ладонь повернута к туловищу. Мяч обхватывается поперек: ладонью. Делается замах назад, и резким толчковым движением мяч посылается вперед. В последний момент толчка мячу придается вращательное движение вдоль его большой оси. Это достигается резким движением ладони вверх. Такой мяч летит довольно далеко и не кувыркается (острой частью вперед), поэтому его легко ловить.

**Передача с продольным вращением сверху.** Такая передача несколько сложнее в выполнении по сравнению с предыдущими, однако, хорошее владение таким приемом часто может оказать хорошую услугу. Для броска рука заносится над головой назад, при этом ладонь открыта и обращена вверх. На ладонь кладется мяч острой частью вперед. Игрок делает резкий толчок рукой вперед, одновременно придавая мячу вращательное движение, подобно предыдущей передаче. Мяч должен также лететь не кувыркаясь, острой частью вперед. Хотя такой бросок обычно и не очень сильный, но он ценен тем, что мяч летит высоко и его трудно перехватить противнику.

**Передача мяча в падении.** Основные качества такой передачи — это ее дальность и точность, хотя и то и другое качество в большей степени зависят от индивидуальных данных игрока. В падении мяч передается так: держа мяч двумя опущенными вниз руками, игрок немного сгибается в поясе и делает резкий прыжок в сторону партнера. Тело игрока принимает горизонтальное направление. Одновременно с прыжком, игрок обеими руками выполняет большое маховое движение руками из нижнего положения в сторону партнера и в последний момент кистями рук направляет мяч своему партнеру. После того как мяч выпущен, игрок должен успеть приземлиться на руки. Некоторые игроки успешно выполняют такие передачи с разворотом туловища в воздухе: стоя спиной к партнеру, игрок прыгает назад, в воздухе разворачивается лицом к партнеру и передает ему мяч. Чаще всего бывает выгодно передать мяч «с падением» при розыгрыше схватки.

**Передача мяча при захвате.** Оказавшись захваченным, игрок должен стремиться как можно быстрее освободиться от мяча, однако он должен делать это осмысленно, т. е. мяч направить своему партнеру. Обычно, когда игрока захватили, но не повалили на землю, передать мяч бывает сравнительно не трудно. Нужно только помнить одно правило: захваченному игроку не следует устраивать возню за мяч, а нужно как можно быстрее мяч передать партнеру. При падении на землю захваченный игрок должен уметь осуществить передачу с падением. Такая передача выполняется быстро, т. е. до того, как мяч коснется земли, иначе игра будет

остановлена и назначена схватка. Высокое мастерство, проявленное игроками при выполнении такой передачи, обычно приносит хорошие результаты в нападении.

**Передача в одно касание.** Основным смыслом такой передачи являются скорость движения мяча от игрока к игроку. Обычно мяч принимается на грудь и прижимается руками. А при передаче, так называемой, «в одно касание» руки вытягиваются в сторону партнера с мячом, и, когда мяч достигает игрока, он ловится кистями и сразу же маховым движением (как при обычной передаче) передается следующему игроку. При этом направление полета мяча часто сохраняется такое же, как и от первого игрока ко второму. Иногда бывает очень выгодно сделать передачу мяча «в одно касание» волейбольной передачей, т. е. перебросить его кистями в направлении следующего (третьего) игрока.

**Передача мяча за спиной.** Разберем пример передачи за спиной в левую сторону. Игрок несет мяч в двух руках и делает движение руками вправо, как будто он намеревается передать мяч своему партнеру, бегущему от него с правой стороны. Вытянув обе руки вправо, игрок выполняет резкое движение правой рукой назад, посылая мяч в левую сторону за своей спиной. Аналогично выполняется такая передача и в правую сторону, однако в правую сторону более удачно ее производит спортсмен, хорошо владеющий левой рукой (левша). Для хорошей передачи за спиной нужно долго и старательно совершенствовать точность направления полета мяча, так как очень часто мяч из-за спины посылается либо вперед, либо слишком далеко назад, либо очень высоко или низко.

**Финты.** Финт — это обманное движение, которое очень часто применяется во всех спортивных играх. Мы рассмотрим финты, характерные для регби. Игрок с мячом приближается к противнику: за несколько шагов до противника игрок производит такое движение руками в сторону своего партнера с правой стороны, как будто он намеревается передать ему мяч. Этим движением игрок отвлекает внимание противника, который ожидает передачу, однако игрок мяча не передает, а, прижав его к груди, делает резкий рывок в противоположную сторону.

Аналогично передаче с финтом можно имитировать удар ногой. Игрок при приближении к противнику держит мяч в обеих руках таким образом, как будто он собирается ударить мяч ногой, и в последний момент, когда внимание противника отвлечено, выполняет резкий рывок в сторону. Очень эффективны финты, основанные на изменении скорости и направления бега. Изменение скорости движения обычно используется в состязании с преследующим противником, а именно: если противник быстро бежит, преследуемый игрок бежит преднамеренно чуть в замедленном темпе. И как только противник приблизится настолько, что он вот-вот сделает прыжок для захвата, игрок с мячом делает резкий рывок (8—10 м), после чего продолжает бежать снова в том же немного замедленном темпе. Изменение направления движения применяется в борьбе с противником, идущим навстречу. Игрок с мячом преднамеренно изменяет направление своего движения немного в сторону от приближающегося противника. Противник чаще всего, поддавшись видимому изменению направления движения игрока с мячом, сам начинает двигаться или изменять направление в ту же сторону. Тогда игрок с мячом резко изменяет направление бега навстречу передвигающемуся противнику. Однако при этом он двигается не на противника, а должен пробежать перед ним. В этом случае большая скорость встречного движения игроков становится союзником



атакующего игрока и врагом защищающегося, который попросту не успевает среагировать на такой финт.

Подобные финты (изменение направления движения) очень часто и успешно применяются в середине поля, где обычно бывает большое скопление игроков. В связи с этим рекомендуется обращать особое внимание молодых регбистов на очень важный закон.

**Игра ногами.** Игра ногами занимает в регби важное место. Уметь хорошо играть ногой очень ценно. Техника игры ногами в основном сводится к различного рода ударам. Овальная форма мяча предопределяет сложность выполнения тех или иных ударов ногами. Поэтому каждый регбист должен постоянно уделять большое внимание совершенствованию техники игры ногами. Разберем несколько видов ударов и приемов игры ногами.

**Удар с лёта (с рук).** Удар с лёта является самым простым ударом. Он выполняется следующим образом. Игрок берет мяч двумя руками, опустив их вниз, при этом мяч должен находиться в вертикальном положении, т. е. его нужно держать продольной осью вдоль направления рук. Перед ударом мяч немного подкидывается вверх и вперед и возможно большим замахом ноги делается удар.

Не следует ударять мяч по его острой части. Такой удар очень неточный. Удары с места нужно тренировать как на точность, так и на дальность. Такой удар является одним из эффективных способов защиты. Важно уметь ударить мяч с лёта из любого положения с места, на ходу и т. д.

**Удар с отскока.** Этот удар более сложный. Однако многие регбисты в совершенстве владеют им, хотя для этого требуется особенно тщательная и усердная тренировка. Суть удара состоит в том, что мяч из рук игрока выпускается на землю и после первого отскока от земли по нему делается удар ногой. Такова общая схема удара с отскока. Как же он должен выполняться? Мяч держат в опущенных вниз руках также за верхнюю часть, острием вниз. Игрок делает разбег два-три шага. Перед последним шагом бьющей ноги этой ногой делается предельно большой замах. Как только нога начнет опускаться для удара, мяч выпускается из рук. Мяч нужно просто выпускать из рук, а не подкидывать или, что еще хуже, ударять об землю. Мяч должен опуститься на землю приблизительно на полступни впереди опорной ноги. Причем, опуститься на землю острой частью и так, чтобы после удара об землю он отскакивал не в стороны, а немного вперед и вверх. Обычно этот удар производится подъемом ноги, хотя некоторые регбисты бьют носком. Удар подъемом более точный, но удар носком несколько сильнее.

**Удар с земли.** Таким способом выполняются штрафные и свободные удары, а также начальный удар с центра поля. Для этого мяч кладется на землю в различных положениях. Одно из них: мяч ставится на острую часть, для чего каблуком бутсы делается небольшое углубление в земле, чтобы мяч не падал. Второе положение «ракетой»: мяч кладется на землю острой частью в направлении его полета. Передняя часть мяча приподнимается над землей. Для этого также делается небольшое углубление в земле или выбирается небольшой бугорок на поле. Угол подъема устанавливает бьющий игрок в зависимости от индивидуальных навыков этого игрока. Как тот, так и другой удары производятся обычно подъемом ноги, хотя весьма часто они выполняются носком бутсы.

**Ведение мяча ногой.** Обычно этим приемом пользуются довольно редко, однако уметь выполнять его должен каждый регбист. Различают два вида ведения — индивидуальное и коллективное. Индивидуальное ведение мяча ногой такое же, как и в футболе, с той только разницей, что регбийным мячом из-за его овальной формы значительно труднее владеть. Поэтому техника ведения регбийного мяча требует большого навыка. При ведении мяч следует ударять часто и не сильно, так, чтобы он не отскакивал далеко от ног, иначе мяч может резко изменить направление и его будет трудно контролировать. Вести мяч рекомендуется внутренней стороной подъема; такое ведение более мягкое. Коллективное ведение осуществляется несколькими игроками, которые, сгруппировавшись в два ряда (в первом ряду обычно 3 человека, во втором — 2—3), ведут мяч в ногах первого ряда.

При ведении мяча в два ряда игроки первого ряда не опасаются пропустить мяч назад в ноги игроков второго ряда. В этом случае, когда мяч попадает в ноги игроков второго ряда, игроки первого ряда продолжают двигаться вперед (находясь в контакте с игроками второго ряда) либо быстро перемещаются за игроков второго ряда, становясь таким образом уже сами вторым рядом. Четкое ведение мяча часто приносит очень хорошие результаты. Хотя, упоминаем еще раз, таким приемом пользуются сравнительно редко.

**Как остановить атаку противника, ведущего мяч ногой.** Обычно игроки защищающейся команды пытаются просто выбить мяч из-под ног атакующих. Такая защита наиболее проста, но не всегда удается. Существует еще один способ отбора мяча при ведении. Игрок защищающейся команды в тот момент, когда игроки, ведущие мяч, подойдут к нему совсем близко, быстро ложится на мяч. При этом он должен стараться лечь (точнее упасть) между 42 мячом и ногами противников, лицом к своим воротам (спиной к ногам противников). Мяч оказывается у груди защитника, и он должен быстро откинуть его руками своим партнерам.

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

Однако каждый тренер, судья, регбист должны постоянно помнить, что силовая борьба в регби не должна носить характера грубого насилия, влекущего за собой травмы. Наоборот, эта борьба должна проходить под знаком товарищеского уважения к соперникам, под девизом честного состязания в силе. Грубая сила обычно приносит самые не желаемые результаты.

Силовые приемы должны выполняться с высоким спортивным мастерством, а отсюда и вся важность изучения и тренировки этих приемов. Силовая борьба в регби очень разносторонняя. Чаще всего она представляет собой индивидуальную силовую борьбу, когда игрок, владеющий мячом, пытается преодолеть защиту соперников с помощью силовых приемов.

**К индивидуальной силовой борьбе относятся захваты и приемы их отражения.** Разберем наиболее характерные и чаще встречающиеся из них.

**Захваты** — это способ силовой защиты. Иными словами, это приемы, которыми можно остановить атаку противника. Захваты различают трех видов: верхний, средний и нижний.

**Верхний захват** — осуществляется следующим образом. Атакующий игрок двигается на противника с мячом. Как только он поравняется с защитником, последний немного пропускает этого игрока мимо себя и в прыжке обхватывает его сзади или сбоку за плечи, обвивая руками туловище. Далее, защитник как бы повисает на этом игроке, стремясь спуститься до пояса и своим весом свалить с ног, продолжая плотно обхватывать его двумя руками за туловище.

Важная особенность этого и всех других захватов заключается в том, что их нужно делать сзади или сбоку, но ни в коем случае не спереди, т. е. нельзя встречать противника в лоб. Такой способ захватов (в лоб) очень опасен и обычно кончается травмами. Верхний захват более успешно проводят высокие игроки. При верхнем захвате нужно стремиться лишить противника возможности передать мяч (если противник захвачен за пояс), захватив вместе с туловищем и руки, а если при таком захвате не удастся захватить руки противника, нужно стремиться повалить его на землю. В том и другом случае атака будет остановлена. При выполнении верхнего и других захватов нужно очень хорошо рассчитывать момент прыжка на передвигающегося противника, так как противник двигается на большой скорости и, если расчет прыжка будет неправильным, атака противника может увенчаться успехом. Преждевременный прыжок противника обычно сравнительно легко отражается.

**Средний захват.** Разбирая верхний захват, мы установили, что он построен на том, что защитник повисает на атакующем игроке, мешая ему продвигаться весом своего тела. Средний же захват построен на другом принципе. Защитник, так же, как и при верхнем захвате, встречает противника стоя на месте. По мере приближения противника защитник понемногу начинает двигаться в том же направлении, что и атакующий игрок, как бы отступая перед ним. В тот момент, когда атакующий игрок пробегает мимо защитника, последний делает резкий и сильный прыжок, направляя плечо вперед на атакующего игрока. В прыжке защитник сильно ударяет противника плечом в бедро и обхватывает руками за туловище и ноги. Толчок плечом должен быть достаточно сильным, сбить противника с ног. При таком захвате нужно следить за тем, чтобы голова защитника находилась за спиной противника, а не спереди, иначе во время падения голова может быть придавлена телом игрока и неизбежны травмы, тем более, что все происходит на большой скорости.

**Нижний захват.** Этот захват самый сложный. Его обычно более успешно осуществляют игроки невысокого роста. Существо такого захвата состоит в том, что защитник прыгает вслед бегущему противнику и хватает одной или двумя руками за бедро и голень ноги. Самое сложное в этом захвате — это точность расчета прыжка. Иными словами, защитник должен уметь броситься в ноги противника, чтобы не удариться лицом или грудью о его бутсы. При нижнем захвате тело защитника предельно вытягивается, и он как бы дотягивается до ног противника. Нижний захват следует рассматривать как наиболее эффективный, хотя для его выполнения, помимо хорошей тренировки, требуются еще и незаурядные волевые качества игрока — смелость, решительность.

**Защита от захватов.** Наиболее распространенным и чаще всего применяемым способом защиты от захватов считается отражение толчком руки (иногда этот прием называют «ручка»). Это отражение проводится следующим образом. Атакующий игрок при приближении к защитнику в последний момент перекладывает мяч в одну

руку, освобождая другую со стороны защитника. Когда игроки приблизятся на предельное расстояние и защитник уже вытягивает руки, чтобы прыгнуть на захват, атакующий игрок резко толкает защитника в грудь или плечо. Отражение захвата должно делаться толчком, но ни в коем случае не ударом, за что последует штрафной удар. А при систематическом отражении захватов ударом игрок может быть и удален с поля.

При верхнем захвате лучше всего отражать его отведением рук. При среднем захвате самый лучший способ толкать защитника в плечо, как бы прижимая его к земле. Пожалуй, самым надежным способом защиты являются финты. О них мы говорили выше. В частности, при нижних захватах единственным способом защиты считаются финты с изменением скорости и направления бега.

Помимо отражения толчком руки и финтов при среднем и нижнем захватах, регбисты часто пользуются приемом перепрыгивания через руки противника, готовящегося к захвату. Этот прием ненадежен, так как его очень легко разгадать, однако каждый игрок должен знать его так же, как и другие способы отражения. Очень важное место в учебно-тренировочной работе при изучении и совершенствовании захватов и защиты от них должен занимать вопрос **самостраховки**. Каждому регбисту нужно научиться падать, не травмируя ни себя, ни противника. Падать следует на полусогнутые руки. В занятиях в зале и на поле полезно включать упражнения по акробатике, чтобы спортсмены развивали чувство координации движения, владения своим телом.

Так, при низком захвате лучшим способом падения считается простой акробатический кульбит через плечо и ряд других приемов.

**Обучения падению.** В реальной игровой ситуации, где присутствует жесткий физический контакт, игрок должен уметь правильно падать, чтобы избежать травм. Первое что должен правильно уметь делать игрок в регби, это правильно уметь смягчить и встретить контакт с игровой поверхностью игрового поля при падении. Не нужно пытаться задержать падение, силу толчка нужно направить так чтобы ваше падение имело вид перекатывания. Этого можно добиться, если: пальцы рук направить в сторону от направления падения. Удар от падения вначале смягчается руками затем локтем и в заключение плечом с переворотом на спину, что облегчит перекатывание. Ноги должны быть подтянуты вверх и сгруппированы, так чтобы тело могло повернуться, как одно целое.

1. И.п. – сидя на корточках. Выполняется падение вперед, из положения сидя на корточках и прокатывается на округленной спине. Подбородок должен быть прижат к плечу, в то время как рука с другой стороны, вытянута вперед для смягчения падения. Лицо должно быть повернуто в сторону от направления падения. Ноги должны быть подтянутыми, для того чтобы лучше прокрутится.

2. И.п. – стоя. Игрок падает вперед, перекатываясь через округленную спину из положения стоя. Техника выполнения такая же, как в упражнении. Помните рука, локоть, плечо и подтянутые верх ноги.

3. И.п. – стоя. Игрок падает и перекатывается через партнера, который стоит на коленях, опираясь на руки. Первоначальная техника остается той же и выполняется неукоснительно. Игрок должен концентрироваться на подтянутом положении ног, когда перекатывается.

4. И.п. – сидя на корточках. Игрок прижимает свой подбородок к груди, поджимает ноги и делает кувырок назад. Когда игрок переворачивается, голова должна быть прижата в сторону, для того чтобы основная нагрузка легла на плечо. Ноги нужно рывком направить вперед через голову, руки используются, для того чтобы встать. Сохранение спины круглой.

**Обучение паса с замахом.** Пас начинается, когда руки вытянуты в сторону летящего мяча, перед его ловлей. Как только мяч достигнет линии тела, согните локти, и используя движение кистей, запястья и предплечья, отдайте пас. В момент паса игрок должен, двигаться вовнутрь от своего защитника. Такое движение тела «во внутрь» обеспечит безопасное движение мяча в открытую сторону. Убедитесь, что мах, в начале направлен вниз, но в тот момент, когда мяч отрывается от рук, мах идет вверх. Мяч должен достигнуть рук игрока, принимающего мяч, летя по восходящей траектории. Такой мяч будет легче поймать, чем мяч, летящий, сверху вниз.

#### **Обучение подбору мяча.**

1. 2-3 игрока располагаются друг за другом, имея один мяч. Действие. Первый игрок кладет мяч на землю и встает сзади линии игроков. Второй игрок подбирает мяч, пробегает пять метров и кладет мяч для следующего игрока, который повторяет упражнение. Игрок ставит ногу перед мячом, и проводит руку по линии вдоль ноги, подбирая мяч. Игрок поднимает мяч правой и левой рукой

2. Используйте 6-8 игроков. Игроки делятся на пары, располагаясь лицом, друг к другу, разойдясь в разные стороны. Действие: расположите мяч примерно в 10 метрах перед первым рядом, игроки работают в парах. Одна пара бежит к мячу: первый игрок подбирает мяч, в то время как его партнер, набегающий на него стараясь оказать давление. Затем мяч кладется в десяти метрах перед следующей парой, и они повторяют упражнение.

3. Используйте квадрат со сторонами примерно 12-15 метров. Разместите как минимум двух игроков в каждом углу. Положите мяч примерно в пяти метрах перед каждым углом. Действие: первые игроки, в каждом углу, в одно время, бегут, подбирают мяч, и кладут его перед игроками в противоположном углу и упражнение повторяется далее. Убедитесь, что игроки ставят ногу перед мячом, игроки как можно меньше снижают скорость, игроки несут мяч в обеих руках, игроки не сталкиваются друг с другом.

**Обучения подбора мяча, катящегося от игрока.** Техника выполнения состоит в том, чтобы не снижать скорость набегания на мяч, а наоборот повышать её. Игрок должен бежать за мячом, прежде чем подобрать его. Это даст лучшую позицию для контроля мяча, если он отскочит вправо или влево. Игроки работают в группе по 3 человека, один игрок с одной стороны и два игрока с мячом – с другой стороны. Убедитесь, что игрок с мячом стоящий первым, направляет мяч вперед катя его по земле в то время как второй, стоящий рядом с ним, бежит вперед подбирает мяч, встает рядом с игроком напротив и бросает мяч для него.

**Обучения подбора мяча, катящегося на игрока.** Игрок, который подбирает мяч, должен разместиться перед мячом, на пути его движения. Он должен широко расставить свои ноги, в то время как его руки работают как ковш, поднимая, вкатывающийся в них мяч и прижимают его к телу, свертываясь вокруг мяча.

1. Игроки работают в группах по три – один игрок на одной стороне – два игрока (и мяч) на противоположной стороне. Действие: игрок стоящий первым с мячом катит мяч к игроку напротив, тот подбирает мяч и повторяет упражнение. Убедитесь, что игрок, который подбирает мяч, размещается перед мячом, занимает широкую устойчивую позу, для того чтобы подобрать мяч. Игрок, подбирающий мяч, поднимает его, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

2. То же, что и упр.1, только игрок двигается к мячу, в непосредственной близости широко расставляет и сгибает ноги, поднимает мяч, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

3. Четыре игрока работают в квадрате одним мячом, (квадрат – 6м×6м). Первый игрок катит мяч, в то время следующий игрок падает на мяч, берет его под контроль, встает и катит мяч к следующему игроку. Тренер, может указать, с какой стороны мяч должен быть защищен. Говоря другими словами – игроки должны всегда защищать мяч против возможного направления атаки.

**Обучение ударам ногой по мячу с низкой траекторией полета «удар по земле».** Расположите мяч в руках так, чтобы он был наклонен под углом 45°. Ударьте по мячу около поверхности поля, так чтобы подъем ноги попал по верхней части мяча. Двигайтесь в след маха ноги. Такой удар может быть иногда исполнен полузащитником схватки, в сторону от его основного движения из-за схватки после подбора мяча. Игроки с ведущей правой рукой, должны помнить, что их левое плечо должно быть направлено в сторону удара. Удар по мячу нужно сделать по его верхней части, для того чтобы мяч покатился по поверхности поля.

1. Игроки находятся на расстоянии 20-30 метров друг от друга, между линией аута и 5-ти метровой линии. Игроки упражняются в катящемся ударе, посылая мяч друг другу.

2. Игроки соревнуются друг с другом в точности удара, направляя мяч точно в угол или на дальность и аккуратность.

#### **Обучение ловли мяча.**

1. Ударьте мяч вверх, высоко. Встаньте на точку падения мяча. Приготовьтесь к ловле. Руки вытягиваются вверх и вперед выше уровня глаз, по направлению к мячу. Кисти рук подняты вверх, пальцы свободно разведены, руки сведены, в то время как локти сведены вместе на столько, на сколько это удобно. Мягко встретьте мяч, так чтобы он опустился в раскрытую корзину из рук, но не в коем случае не падал на грудь. Вогнутая поверхность груди позволит легче удержать мяч.

2. Бьющий игрок набегает на игрока, ловящего мяч. Игрок, ловящий мяч должен повернуться боком так, чтобы бедро, рука и плечо были направлены в сторону соперника, и прикрывали мяч. Остальные действия, такие же, как описаны в упр. 1.

3. Ловля в прыжке. Бьющий игрок набегает на игрока, ловящего мяч. Когда игрок, ловящий мяч и его оппонент одновременно оказываются в месте, куда упадет мяча очень важно, чтобы игрок предпринял следующие действия: Он должен, не стоять, а соответствующим образом двигаться на мяч, чтобы затруднить действия соперника. Он прыгает вверх к мячу, и разворачивается, делая первое движение вперед, для того чтобы обезопасить себя, как описано в упр. 2. Маховая нога, сгибаясь в колене подтягивается к туловищу, закрывая пространство между локтями.

**Обучение технике игры.** 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 разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые, 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 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 общего к частному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует 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 дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

#### 4.1.5. 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 игровых 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;

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 регби. Упражнения:

1. В четверках, и.п. – первый игрок (А) стоит в 5 м от группы, состоящей из 3 спортсменов. В группе – у первого игрока-(В) мяч, он бежит и входит в контакт с 50 игроком (А) стоящим в 5 м – опускается на землю, имитируя «ruck», следующий игрок (С) из группы выполняет функцию полузащитника схватки, осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли пасуя последнему игроку (Д) из группы, который принимает мяч на максимальной скорости, пробегает с мячом 5 м, приземляет мяч, пробегает ещё 5 м, останавливается, поворачивается и начинает исполнять роль защитника (А1). Игрок, исполнявший роль полузащитника схватки (С), подбирает мяч, и начинает выполнять функцию игрока (В1) входит в контакт, опускается на землю, имитируя «ruck», игрок – (А), двигается к мячу и выполняет функцию полузащитника схватки (С1), осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли, пасуя игроку (В), который встаёт с земли и бежит на получение мяча, начиная выполнять



функции игрока (Д1). Упражнение выполняется многократно, нагрузка программируется в зависимости от этапов и периодов подготовки.

2. Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно).

3. Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно).

4. Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.

5. В парах, перемещение по траектории тактических схем игры, чередуя перемещения различной интенсивности с выполнением скоростно-силовых упражнений. Пять прыжков вперёд толчком двух ног – рывок 20 м – пять выпрыгиваний из положения полуприседа с партером на плечах – ускорение 40 м – пять передач набивного мяча партнеру на расстояние 10 м – рывок 20 м. Цикл повторить 4–6 раз.

6. Выполнение комбинаций в линии «нападения» и «защиты».

7. Выполнение трех атак нападающими в «первом канале» с построением «гуск», вынос мяча в линию защитников, обострение на центральном трехчетвертном, с построением «гуск» и т. Д.

8. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

9. Выполнение групповых тактических действий и командных тактических взаимодействий групп.

10. Чередование командных тактических действий в нападении и защите.

11. Выполнение групповых и командных тактических действий в усложненных условиях (на песке, по рыхлому снегу).

12. Выполнение ряда групповых или командных тактических действий многократно.

13. Выполнение групповых тактических действий с повышенной интенсивностью.

14. Выполнение тактических действий на больших площадках, больше чем стандартные или в меньшем количественном составе.

15. Выполнение тактических действий с повышенным количеством перемещений максимальной интенсивности и выполнением технических действий, требующих проявления скоростно-силовых качеств.

16. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков.

17. Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий.

18. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.

19. Выполнение тактических действий с соревновательной и выше соревновательной интенсивностью.

20. Учебные игры с большей продолжительностью.

21. Учебные игры в усложненных условиях (на песке).

22. Учебные игры в уменьшенном составе.

23. Выполнение технических действий в игровой соревновательной деятельности в условиях повышенного сопротивления.

24. Выполнение командных тактических действий в условиях повышенного противодействия в игровой соревновательной деятельности.

25. Учебные игры с заданиями по тактике индивидуального, группового и командного характера.

#### **4.1.6 Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-регби, классического регби. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

7. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом, утвержденным директором Учреждения (Приложение 6).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация 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 всероссийского уровня.

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**

### **6.1. 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 испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	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
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

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной 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)	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 легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу Учреждения, реализующего Программу:

– 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– 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).

– для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список литературных источников**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023)
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 (ред. от 30.05.2023) "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 N 69795)

4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 17.05.2023) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)

5. Приказ Минспорта России от 18.11.2022 N 1018 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71708)

6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»

7. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 20.06.2023)

8. Единая всероссийская спортивная классификация.

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

10. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., -1983.

11. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. - М., 1981.

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

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

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

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

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

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

18. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М. Спортакадемпресс. 2000 г.

19. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., ИКА. 1998 г. Основы подготовки регбистов

20. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС. 1984,- 188 с. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я - М. 1982.

21. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС. 1978. Система подготовки спортивного резерва. - М. 1999 г.

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

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



**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация регби России <https://rugby.ru/>;
7. Федерация регби Санкт-Петербурга <http://www.spbrugby.ru/>;
8. Жизнь в регби. Центр подготовки игроков и научно-методической работы <http://www.lifeinhockey.ru/>

## Приложение № 1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год						
		Недельная нагрузка в часах													
	4,5	6	6	10	12	14	16	18							
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
	2	2	2	3	3	3	3	3	4			4			
	Наполняемость групп (человек)														
	24			20									8		2
1.	Общая физическая подготовка	142	185	185	218	262	262	299	336			336	280		
2.	Специальная физическая подготовка	42	76	76	145	174	228	268	299			299	384		
3.	Спортивные соревнования	4	8	8	20	24	87	100	111			111	145		
4.	Техническая подготовка	42	30	30	83	99	87	103	106			106	104		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	5	5	20	24	36	26	28			28	45		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	15	17	14	18	28			28	41		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8	8	19	24	14	18	28			28	41		
	Общее количество часов в год	234	312	312	520	624	728	832	936			936	1040		

## Приложение № 2. Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Профориентация	Посещение дней открытых дверей, встреч со спортсменами и тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции спортивного врача</li> <li>- просмотр видеофильмов о необходимости правильного восстановления</li> </ul>	В течение года
2.3	Правильное питание	Лекции и семинарские занятия нутрициолога, спортивного врача	В течение года

3.	<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 Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том Учреждением.	В течение года
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
5.	<b>Безопасность жизнедеятельности</b>		
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий формирования у спортсменов системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности,	– Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг и враг в повседневной жизни». – Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча инспектором ГИБДД. – Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. – Встречи с представителями: МЧС России. – Просмотр социальных роликов.	В течение года

	любви к своей Родине)		
6.	<b>Работа с родителями</b>		
6.1	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями. Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

### Приложение № 3. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению, ответственный за проведение
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	<i>Ответственный:</i> ответственный за антидопинговое обеспечение, тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в полгода	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в Учреждении, <i>Ответственный за антидопинговое обеспечение</i>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов <i>Ответственный:</i> тренер-преподаватель
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. <i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>

## Приложение № 4. Примерный план инструкторской и судейской практики

Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>				
Теоретические занятия	Специальная спортивная экипировка	Тренер-преподаватель	Научить спортсменов бережно относиться к инвентарю, инструктаж по технике безопасности при занятиях регби	сентябрь, октябрь, ноябрь
	Возрастные группы спортсменов	Тренер-преподаватель	Сформировать у спортсменов знания о разделении участников соревнований на возрастные группы, согласно правилам вида спорта. Научить определять свою возрастную группу согласно правилам вида спорта. Правила вида спорта «регби»	декабрь, январь, февраль
	Спортивные разряды	Тренер-преподаватель	Сформировать знание о существовании спортивных разрядов, условия их выполнения. Домашнее задание по определению выполненного разряда на основании результата на соревнованиях. ЕВСК: <a href="https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/38362/">https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/38362/</a>	март, апрель, май
Выступление на контрольных соревнованиях	Участие в соревнованиях	Спортсмен	Выступление на контрольных соревнованиях, развитие самоконтроля, внимательности к командам судей на соревнованиях	январь, февраль
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Теоретические занятия	Техника безопасности	Тренер-преподаватель	Знать и соблюдать технику безопасности на трассе и вспомогательных помещениях.	июнь-август
	Терминология Методы построения занятий	Тренер-преподаватель	Овладеть принятой в регби терминологией, командами. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	сентябрь, октябрь
	Специальные упражнения	Тренер-преподаватель	Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Знать и уметь выполнять специальные упражнения для регбистов.	ноябрь
	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки	апрель, май
Практические занятия	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовке соревнований, размещении стартовых и итоговых протоколов Привлекать спортсменов к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр. Получение судейской категории «Юный судья» к 5 году прохождения тренировочного этапа	ноябрь-март

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
Теоретические занятия	Решения по результатам выступления	Тренер-преподаватель	Сформировать знание о вариантах решения на соревнованиях	июнь, июль
	Протесты и дисквалификации	Тренер-преподаватель	Сформировать знания о правилах подачи протеста Профилактика нарушений, влекущих за собой дисквалификацию	август, сентябрь
Практические занятия	Инструкторская практика	Спортсмен	Участие в проведении тренировок с группами начальной подготовки	апрель, май
	Судейская практика	Спортсмен	Участие в организации соревнований, подготовки дистанции, размещении стартовых и итоговых протоколов Получение судейской категории	ноябрь-март



**Приложение № 5. Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Наименование	Тип мероприятия	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
УМО	Обследование для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	1 раз в 12 месяцев
УМО	Обследование для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 12 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	Савушкина 134 корп.4	По назначению специалиста
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	1 раз в 6 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия	Тренер-преподаватель и (или) врач Учреждения	наб. реки Фонтанки, 18	По назначению специалиста

## Приложение № 6. Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	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. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика 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.
	...	...	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	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/недотренированность	≈ 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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600	

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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 спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация видов спорта, различающихся по результатам 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
	...	...	...	...