

**Муниципальное учреждение
«Спортивная школа № 6» города Магнитогорска
(МУ «СШ № 6» г. Магнитогорска)**

Принято:
тренерским советом
МУ «СШ № 6»
протокол № 1
от «01»02.2022г.



Утверждено:
И.о. директора МУ «СШ № 6»
Е.В. Никулина
приказ № 14/1
от «01»02.2022г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
РЕГБИ**

срок реализации программы : без ограничений
составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по регби,
утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 1 декабря 2021 г. N 937
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "регби"

г. Магнитогорск, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
3. Методическая часть	14
4. Система спортивного отбора и контроля	22
5. Перечень материально-технического оборудования	30
6. Перечень информационного обеспечения	34
7. План физкультурно-спортивных мероприятий	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта регби (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по регби, утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 1 декабря 2021 г. N 937, "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "регби".

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки регбистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10-летний и более срок реализации.

Присутствие спорта в жизни человека несет огромную пользу для социального, физического и личного развития, а также воспитания уважения к культуре и традициям других народов.

Испанский философ Ortega-y-Gasset, к работам которого постоянно обращаются теоретики спорта, первенствующую роль в жизни человека и общества отводил игре, считая, что все виды деятельности, связанные с достижением каких - либо практических, утилитарных целей, - это жизнь второго порядка. *Игровая же деятельность имеет для человека сущностный смысл и значение, ибо в её бесцельности изначальная жизненная активность проявляется органично и непринужденно, имеет творческий характер.*

Регби - это уникальный вид спорта для всех, который предлагает широкий спектр индивидуальных и командных возможностей. *Первостепенная роль Игры удовольствие от эффективного применения регбийных навыков,* которое не только приносит удовлетворение отдельным спортсменам, но и зачастую является атрибутом успешной игры. И в тоже время - регби - жесткая, силовая игра, но это и есть одно из основных ее достоинств. Являясь коллективным, контактным видом спорта, регби требует от игроков проявления многих физических и морально-волевых качеств. Другая особенность регби многофункциональность игровой деятельности спортсменов, что позволяет заниматься этим видом спорта любому человеку независимо от его антропометрических, физических и

психических данных. Естественные виды движений, высокий темп игровой деятельности в условиях непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность, ограниченное время для анализа и принятия решения в сложном пространственном движении под угрозой силового воздействия - все это предъявляет высокие требования к двигательной, функциональной и психической деятельности спортсмена. Динамично развиваясь, регби как вид спорта отличается высокой степенью организации и согласованности действий игроков, арсенал их средств нападения и защиты непрерывно увеличивается, поэтому особую актуальность приобретает вопрос взаимодействия партнеров при решении тактических задач. Принятое деление игроков на линии нападения, защиты и полузащиты выражается во взаимодействии внутри линий и между линиями. Поэтому победа в такой спортивной игре, как регби, во многом зависит от согласованности действий всего коллектива. Нападающие и защитники - это две категории спортсменов, играющих в одной команде, и создают тот коллектив, ту группу людей, которые, дополняя друг друга и добиваются победы.

Спортивная подготовка по виду спорта регби осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта регби;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта регби;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта регби, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсмена.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Регби (077 0002611Я (*наименование вида спорта*)) включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	077	001	2	8	1	1	Я
регби	077	001	2	8	1	1	Я
регби - 7	077	002	2	6	1	1	Я
регби - пляжное	077	003	2	8	1	1	М

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Приложение N 1
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "регби"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	не устанавливается

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Приложение N 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Требования к объему тренировочного процесса

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

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "регби"

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10
Тактическая,	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32

теоретическая, психологическая (%)						
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3

Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Регби».

Нормативы максимального объема тренировочные нагрузки

Приложение N 2
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Требования к объему тренировочного процесса

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

Приложение N 6
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:3 - значительное влияние;2 - среднее влияние.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби

Приложение N 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "регби"

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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

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

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от

числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

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

2) Специальный подготовительный этап

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

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Регби» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены

на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

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

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

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

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

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

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

Биохимический контроль включает:

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, контрприемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

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

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

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет

подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; -сауна, массаж

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4. Система спортивного отбора и контроля

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Регби»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Регби», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Регби»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической

подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Тестирование по ОФП лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "регби"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	

Приложение N 8
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по
виду спорта "регби"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10

2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------	------------------------	------------------------------------

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "регби"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине	кг	не менее	

	(для игрового амплуа "защитник")		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	
2.11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего
спортивного мастерства по виду спорта "регби"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для	кг	не менее	

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Для оценки технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево засчитывается количество попаданий.

Ловля мяча после удара ногами. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м.

Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10*10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена:

атака двоих против одного. Площадка для тестирования размером 5x10 метров. Двое атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. Защитник, напротив, на расстоянии 10 метров тоже в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитник начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника, затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если защитник начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч игроку поддержки, если же защитник замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор - игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток - три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап первого и второго года обучения.

атака троих против двух. Площадка для тестирования размером 10x10 метров: трое атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники, напротив, на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави) затем на

расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам.

Ключевой фактор - игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток — три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап третьего, четвертого, пятого годов обучения.

атака четверых против троих. Площадка для тестирования размером 10x15 метров. Четверо атакующих - впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров - игрок поддержки. Третий и четвертый находятся на одной линии с игроком стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него и друг от друга. Причем оба игрока стоящие в стороне могут находиться как на одной стороне так с разных сторон от игрока владеющего мячом. Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники напротив на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников или двое или трое начинают активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор - игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым

шагом. Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток - три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

5. Перечень материально-технического оборудования

Приложение N 12
к **федеральному стандарту** спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному **приказом**
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

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

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на занимающемся	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на занимающемся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающемся	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающемся	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на занимающемся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 1 декабря 2021 г. N 937

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
2.	Барьер легкоатлетический	штук	12
3.	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
7.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
8.	Динамометр ручной	штук	1
9.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
10.	Замки для грифов	пар	5
11.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
12.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
13.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
14.	Кольца координационные	штук	12
15.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
16.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18.	Тренажер "Лестница координационная напольная"	штук	2
19.	Мешок регби для захватов	штук	10
20.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
21.	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
22.	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
23.	Мяч для регби (размер 3)	штук	15
24.	Мяч для регби (размер 4)	штук	15
25.	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2
27.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
28.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15

29.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
30.	Насос для мячей	штук	5
31.	Подставка для мяча	штук	3
32.	Фишки разметочные	штук	100
33.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
34.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
35.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10
36.	Секундомер	штук	на тренера 1
37.	Скакалки	штук	на группу 15
38.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
39.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
40.	Щит регби для захватов	штук	20
41.	Набор для тэг регби (пояс с флажками)	штук	15

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап началь ной подгот овки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До двух лет	Свыше двух лет		
				количество	количество	количество	количество	количество
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. П. П. Матвеев Теория и методика физической культуры. Просвещение. 1989.
2. Физиология человека под редакцией Р. Шмидта и Г. Тевса. Москва 1996 г.
3. А. Г. Хрипкова М. В. Антропова Д. А. Фербер. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва. 1990 г.
4. Н. Н. Леонтьева К. В. Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. Москва 1986 г.
5. В. Л. Апанасенко Физическое развитие детей и подростков. «Здоровье» Киев 1985.
6. Р. Пулен. Регби. Игра и тренировка. Москва. Физкультура и спорт 1978 г.
7. Регби. Правила игры. Руководство для начинающих. Издательство. Регион ПРО 2006 г.
8. А. М. Талызин. Регби. Воистину мужская. Москва. Физкультура и спорт 1988 г.
9. М. В. Сахарова. Основы подготовки в детско-юношеском регби. Москва 2005 г.
10. Антонов Е. И. Иванов В. А. Программа по регби. Москва 2011 г.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/419-fizicheskaya-podgotovka-futbolistov> - физическая подготовка футболистов
2. <http://www.rossia.nrugbu.ru/rules.php>
3. <http://www.rugball.ru>
4. <http://www.rugby75.ru> <http://www.rugbisport.ru>
5. <http://www.rugbist.ru>
6. <http://uch.znate.ru/docs/1126/index-5758.html?page=17> – программа подготовки регбистов 572

**Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на спортивный в соответствии с требованиями
ФССП по виду спорта: регби**

Этап спортивной подготовки	Ранг соревнований и наименование ТМ							
	основные		отборочные		контрольные		ТМ	
Этап начальной подготовки 1 года	1		1		1	Контрольные тесты по ОФП	1	ТМ в каникулярное время
	2		2		2	Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (август)		