

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ВО
«СПОР № 21»
И.Н. Дмитриева
« 01 » _____ 2023 года



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«регби»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Воронежской
области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 21»

Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта регби
(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 18.11.2022г. № 1018)

Возраст обучающихся: с 8 лет
Срок реализации программы: 12 лет

г.Воронеж
2023

| | |
|--|--------------|
| Содержание программы: | 2 |
| 1. Общие положения | |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4-5 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6-7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.3.1. учебно-тренировочные занятия групповые | 7 |
| 2.3.2. учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам | 7-8 |
| 2.3.3. учебно-тренировочные мероприятия | 8-10 |
| 2.3.4. спортивные соревнования | 10-11 |
| 2.3.5. учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия) | 11 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 12 |
| 2.4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 13-28 |
| 2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса | 28-29 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 29-32 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 32-33 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 34 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 34-40 |
| 3. Система контроля и зачетные требования программы | |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 41-43 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы | 43-45 |
| 3.3. Контрольно-переводные нормативы и уровень квалификации по этапам подготовки | 45-50 |
| 4. Рабочая программа | 50-52 |
| 4.1. Программный материал для теоретических занятий | 52-53 |
| 4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 53-78 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «регби» | 78-79 |
| 6. Условия реализации Программы | 79-85 |
| 7. Перечень информационного обеспечения | 86-87 |

г.Воронеж
2023

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022г. № 1018, (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022г., регистрационный № 71708) (далее – ФССП).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целевой установкой спортивной подготовки регбистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов, способных быть кандидатами сборных команд Воронежской области и России. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнования.
5. Достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных регбистов.

Целью разработки программы является совершенствование эффективности работы спортивной школы, отвечающей современным требованиям подготовки спортивного резерва, реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа раскрывает процесс подготовки юных спортсменов на этапах подготовки по дисциплинам: регби, регби-7, регби-пляжное. В Программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения, контрольные и переводные нормативы, а также план физкультурно-спортивных мероприятий спортивной школы.

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации.

Основные задачи этапа:

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года. Контроль за уровнем подготовки по годам обучения, проводится по контрольным нормативам по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)

На данный этап зачисляются спортсмены, имеющие высокие спортивные показатели (не ниже 1 разряда по регби) прошедшие спортивный отбор и выполнившие контрольно-переводные нормативы, являющиеся кандидатами в сборные команды Воронежской области и Российской Федерации.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства

На данный этап зачисляются спортсмены, имеющие высокие спортивные показатели (не

ниже КМС по регби) прошедшие спортивный отбор и выполнившие контрольно-переводные нормативы, являющиеся кандидатами в сборные команды Воронежской области и Российской Федерации, выступающие в командах мастеров на Чемпионате России по регби. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе не ограничивается.

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1 Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от 18 ноября 2022г. № 1018 (далее- ФССП).

Таблица № 1
Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18.11.2022 № 1018

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

Максимальная наполняемость групп утверждается локальным актом учреждения на начало учебно-тренировочного года.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в Таблице № 2 (Приложение № 2 к ФССП).

Таблица № 2
Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18.11.2022 № 1018

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|---|-------------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст вования спортивног о мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 12-18 | 18-24 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 220-728 | 624-936 | 936-1248 | 1040- 1664 |

Расписание занятий утверждается директором учреждения, осуществляющим спортивную подготовку, после согласования с педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов и с учетом их обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Принадлежность лиц, проходящих спортивную подготовку к учреждению, осуществляющему спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении на бюджетные места при условии выполнения вступительных нормативов по ОФП и СФП.

Минимальный возраст зачисления в учреждение - 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки не ограничивается. Разрешается зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки, старше 16 лет из других спортивных учреждений на УТЭ, ССМ и ВСМ.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), перевод в группу следующего этапа производится по приказу директора учреждения на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов и спортивному разряду, соответствующего группе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим требования программы, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе на основании решения педагогического совета.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования ФССП, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке на платной основе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных

особенностей спортсменов рассчитывается в часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

На этапах подготовки при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не может составлять более 8 часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия с группами;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и домашнее задание (самостоятельные занятия);

2.3.1. Работа с учебно-тренировочными группами в течение всего спортивного сезона по планам (рабочим программам) спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план разрабатывается для группы спортсменов на этапе ССМ и ВСМ на основе годового учебно-тренировочного плана.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель тренировочной работы, 4 недели активного отдыха.

В таких случаях необходимо учитывать уровень подготовленности и степень реализации индивидуальных возможностей спортсменов.

Индивидуальный план составляется, как правило, на один учебно-тренировочный год, либо на иной срок (олимпийский цикл). Индивидуальный план разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменами.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых спортсменов;
- постепенное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется (увеличивается объем СФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное применение тренировочных и соревновательных нагрузок, учитывая периоды полового созревания подростков;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Все школьники согласно физиологической периодизации делятся на три группы: у девочек и мальчиков 8-12 лет - период детства; 12-14 лет - подростковый возраст; 16-17 лет - юношеский возраст.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном

заканчивается к 18 годам. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно - сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса с 12 до 16 лет увеличивается почти вдвое.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В тренировке юных регбистов (до завершения полового созревания) важно соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточен для полного восстановления сил. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме регбистов.

Знания физиологии позволяет тренеру ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж знаний к моменту выполнения норматива Мастера Спорта и.т.д.

2.3.3. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие - система организации работы тренера-преподавателя и спортсменов (команды) в целях совместного решения оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов (команды), задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемому перечню учебно-тренировочных мероприятий. Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью годичного цикла подготовки, особенно в подготовительном периоде.

Для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса для каждого этапа многолетней спортивной подготовки необходимо определенное количество учебно-

тренировочных мероприятий, перечень которых показан в данной таблице

Таблица № 3

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта регби,
утвержденному приказом Минспорта России
от 18.11.2022 № 1018

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/ п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность 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 и 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 РФ | - | 14 | 14 | 14 |

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

2.3.4. Спортивные соревнования

Соревнования - одна из форм учебно-тренировочного процесса. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед командой за результат своей деятельности, спортивной подготовленности.

Целью соревновательного периода является сохранение спортивной формы и ее реализация с максимальным результатом.

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 учебно-тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Учебно-тренировочная работа в этот период проводится по укороченной программе как по объему, так и по интенсивности в соответствии с единым календарным планом соревнований.

Объем соревновательной деятельности включает минимальное количество соревнований в зависимости от этапов и годов подготовки, что показано в данной таблице № 4:

Таблица № 4
Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования позволяют оценить подготовленность команды спортсменов. На них проверяется степень овладения технико-тактической подготовки, уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность команды к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки к отборочным и основным играм. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора команды спортсменов для дальнейшего выступления на соревнованиях высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: выполнение контрольного норматива (по сумме игр), дающего право выступать на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня. Отборочный характер имеют официальные соревнования.

Основными считаются те соревнования, в которых команде необходимо показать наивысший результат на данном этапе подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию своих функциональных и технико-тактических возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психологической подготовленности.

2.3.5. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с учебно-тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами

(выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочного процесса с 1 сентября. (см. таблицу № 5).

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатываются планы-графики для каждой группы по периодам подготовки. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица № 5

| Содержание занятий (виды подготовки) | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------|--------------|---|-------|-------|-------|-------|---|-------------------------------------|
| | Год обучения | | | | | | | | |
| | до 1 года | свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период | Весь период |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 18 | 24 |
| Теория и методика фк и с, час | 8 | 12 | 18 | 18 | 24 | 24 | 24 | 42 | 42 |
| Общая физическая подготовка, час | 92 | 110 | 110 | 110 | 120 | 120 | 120 | 112 | 112 |
| Специальная физическая подготовка, час | 12 | 24 | 60 | 60 | 110 | 110 | 110 | 152 | 188 |
| Технико-тактическая подготовка, психологическая, час | 62 | 74 | 160 | 160 | 180 | 180 | 180 | 264 | 318 |
| Интегральная подготовка, час | 26 | 46 | 58 | 58 | 94 | 94 | 94 | 120 | 240 |
| Игровая и соревновательная подготовка, час | 30 | 42 | 68 | 68 | 136 | 136 | 136 | 150 | 240 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | - | - | 32 | 32 | 44 | 44 | 44 | 66 | 78 |
| Инструкторская и судейская практика, час | - | - | 8 | 8 | 14 | 14 | 14 | 24 | 24 |
| Промежуточная и итоговая аттестация, час | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год: | 234 | 312 | 520 | 520 | 728 | 728 | 728 | 936 | 1248 |

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

Годовой цикл, или макроцикл, тренировки принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный, соревновательный и переходный периоды подразделяются на этапы, в ходе которых решаются свои задачи, применяются специфические средства. При планировании подготовки используются такие понятия, как: микроцикл, межигровой цикл, мезоцикл.

Микроцикл охватывает относительно законченный промежуток подготовки, продолжительностью от 7 до 14 дней, в зависимости от календаря соревнований. Количество рабочих дней и дней отдыха в микроцикле обозначается 3+1, 4+1, 5+2, и т.д.

В зависимости от преимущественной направленности микроциклы бывают: адаптационные, втягивающие, ударные, разгрузочные, развивающие, восстановительные и другие.

Межигровой цикл, включает время подготовки между двумя матчами.

Мезоцикл - период подготовки, в ходе которого решается достаточно крупная задача, он состоит из нескольких микроциклов, продолжительность мезоцикла - около месяца.

Типичный пример - мезоцикл повышения общей работоспособности, когда вначале осуществляется воздействие преимущественно на ёмкость, а затем на мощность аэробных процессов. Ещё пример - кумулятивный эффект, в виде повышения скорости бега регбистов может быть обеспечен за счёт выполнения комплекса тренировочных заданий, направленных на повышение силы отталкивания (воздействие на соответствующие мышечные группы), на увеличение частоты шагов, на улучшение биомеханической структуры движения (техника бега: направление отталкивания, рациональная траектория движения бедра, голени, постановка стопы и т.п.).

Подготовительный период.

Продолжительность функциональной подготовки различная и зависит от квалификации, возраста и календаря соревнований. В детских, юношеских, молодёжных командах подготовительный период более продолжителен по сравнению с командами высокой квалификации (2,5-3,5 месяца).

Подготовительный период целесообразно начинать с втягивающего мезо - или микроцикла, в зависимости от состояния регбистов. На тренировке, имеющей предпосылочную направленность, используются разнообразные упражнения, интенсивность и объём нагрузок которых плавно возрастает.

Основные тренировочные нагрузки, направленные на повышение общей работоспособности, приходятся на следующий общеподготовительный (базовый) этап подготовительного периода. В это время необходимо предусмотреть постепенное повышение тренировочных требований. В частности, при работе над выносливостью, вначале воздействуют на её аэробный компонент; затем используют тренировочные занятия, энергообеспечение которых осуществляется смешанным аэробно-анаэробным путём, причём образовавшийся во время упражнений кислородный долг должен быть «погашен» в основном в ходе упражнения; затем преобладают воздействия на аэробный гликолитический механизм и, наконец, на анаэробный алактатный. Соответственно изменяются и методы тренировки: от равномерного и переменного до повторного и интервального.

В тренировках с отягощениями в начале оправдана общесиловая направленность, затем скоростно-силовая и, наконец, с акцентированием «взрывных» проявлений силы. Соответственно доминирующими методами будут: вначале- повторных усилий, затем- динамических, максимальных и взрывных усилий. Общая динамика нагрузок характеризуется плавной тенденцией роста объёма и интенсивности с опережающим повышением объёма.

На следующем специально-подготовительном этапе тренировочные занятия проводятся по схеме нагрузок: стабилизация объёма и постепенное повышение интенсивности. Товарищеские игры, проводимые в этот период, являются как бы продолжением тренировок.

На предсоревновательном этапе интенсивность тренировочных воздействий стабилизируется на уровне близкой к соревновательной, объём же нагрузок несколько снижается.

Пример втягивающего микроцикла.

Примерная схема занятия - общее время занятия – 1 час 30 минут (90 мин). Из них на организационную часть и разминку 10-20 минут. Основная часть включает в себя изучение новых технических приёмов и повторение ранее изученных. Обязательным правилом должно быть включение в эту часть урока упражнений силового характера с физическим контактом игроков.

Перед тем как приступить к игровой части урока, необходимо подготовить суставно-связочный аппарат и мышцы. Лучшим средством являются специальные упражнения (прилагается) с акробатическим уклоном, упражнения с физическим контактом игроков, а также бег с мячом по типу эстафет. 15 минут - вполне достаточный отрезок времени для этого.

Игровая часть занятия должна обязательно проходить в плане закрепления и освоения в игровых условиях технических приёмов, изучаемых на данном этапе подготовки.

20-30 минут – оптимальное время для проведения контрольной игры;

15-20 минут – общая физическая подготовка.

Заканчивается занятие спокойным бегом, переходящим в ходьбу, упражнениями дыхательной гимнастики.

В конце занятия – построение для подведения итогов.

Преподаватель должен быть готов к тому, что в игре и упражнениях не всё будет идти по намеченному плану к желаемому результату. Необходимо знать, что результат от упражнения проявится не сразу, а только по достижению более твёрдого навыка в выполнении основных технических приёмов.

Начинать занятия в подготовительном периоде, а также после длительного перерыва в тренировках (например, в связи с травмой, болезнью и т.п.) рекомендуется с втягивающего микроцикла для обеспечения постепенной адаптации к возрастающим объёмам тренировочных нагрузок.

Задача подготовки: определить исходный уровень подготовленности регбистов; обеспечить постепенный выход на запланированные тренировочные нагрузки; по возможности «подравнять» уровень подготовленности регбистов; предусмотреть адаптацию нервно-мышечного, связочного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем к напряжённой мышечной деятельности.

Примерный микроцикл №1.

Режим А.М.—с преимущественной направленностью на развитие мощности аэробных процессов.

Режим А.Е.— с преимущественной направленностью на повышение ёмкости аэробных процессов.

Режим Е.Г.—с преимущественной направленностью на повышение ёмкости гликолиза.

Режим М.Г.—с преимущественной направленностью на увеличение мощности гликолиза.

Режим А.А.— с преимущественным энергообеспечением за счёт анаэробных алактатных процессов.

Понедельник - 1. Разминка-10 минут. 2. Футбол-20 минут. 3. Тест Купера-12 минут. 4. Обще силовая подготовка: упражнения в парах (метод повторных усилий) -20 минут, тёплый душ. Суммарная нагрузка малая (62 минуты).

Вторник - 1.Общекорпоральная разминка-20 минут. 2.Сдача силовых нормативов на выносливость отдельных групп мышц, фиксируется количество повторений за 1 минуту

(вес 20% от максимума): взятие штанги на грудь, жим штанги лёжа, приседание. 3. Кросс 5 км (скорость бега 5 минут -1 км)-25 минут, тёплый душ. Суммарная нагрузка средняя (75 минуты).

Среда - 1. Разминка- 20 минут. 2. Совершенствование общей выносливости: кросс-30 минут. 3.Общесиловаяподготовка: упражнение с отягощением (метод повторных усилий)- 30 минут, тёплый душ. Суммарная нагрузка средняя (80 минуты).

Четверг – 1.Разминка на гибкость -20 минут. 2.Акробатика -30 минут. 3.Совершенствование общей выносливости: 40 минут кросс в парке. Ходьба в парке-20 минут, тёплый душ. Суммарная нагрузка большая (100 минуты).

Пятница - 1. Разминка -20 минут. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств мышц туловища и верхнего плечевого пояса: упражнения с отягощением (метод динамических усилий) -20 минут. 3.Скоростно- силовая подготовка мышц ног: прыжковые упражнения-20 минут. 4. Регби на коленях на матах (3 на 3) - 4-е тайма по 5 минут-20 минут, тёплый душ.Суммарная нагрузка средняя (80 минуты).

Суббота - 1.Разминка -20 минут. 2. Силовая ловкость -20 минут. 3.футбол (5 на 5) - 4-е тайма по 5 минут -20 минут. 4. Кросс по парку - 40 минут. 5. Ходьба по парку -20 минут, тёплый душ. Суммарная нагрузка большая (120 минуты).

Воскресенье. Активный отдых.

Общеподготовительный (базовый) этап.

Этот этап направлен на создание и расширение предпосылок, на основе которых обеспечивается высокая игровая работоспособность. Тренировки на этом этапе направлены главным образом на повышение уровня функциональных возможностей организма. Помимо занятий по развитию двигательных качеств, целесообразно применять специально-подготовительные упражнения с целью восстановления технических навыков регбистов. Соотношение средств общей и специальной подготовки примерно 2:1.

Задачи по физической подготовке: повышение общей выносливости; развитие силовых качеств; совершенствование быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Задачи по тактической подготовке: отработка в парах, в тройках и группах взаимодействий (у нападающих и защитников); поиск оптимального состава команды.

На начальном этапе тренировочные задания по развитию общей выносливости и средства общей силовой подготовки используются раздельно. В дальнейшем, начиная с 3-4 микроцикла, на оба этих качества воздействуют одновременно с помощью методов аэробной силовой тренировки.

Все регбисты должны готовиться по программам с учётом игрового амплуа. Например, подготовка полузащитников (№9 и №10) характеризуется некоторыми особенностями:

Занятия направлены на развитие специальной гибкости и ловкости; упражнения по совершенствованию скоростных качеств, включают элементы акробатики; если на первых занятиях упражнения выполняются в обычной форме, то в дальнейшем всё шире используются отягощения.

Скоростно-силовая подготовка должна быть специализированной, что выражается в использовании специализированных отягощений (от 5-10 до 30-40 кг) и в выполнении движений, идентичных основным техническим приёмам игры полузащитников, продолжительностью упражнений до 10-15 сек.

Специализированные занятия по совершенствованию техники паса (например, упражнения с мячом у стенки).

В спортивных играх полузащитник должен руководить действиями партнёров (быть разыгрывающим).

Для совершенствования быстроты двигательной реакции, внимания, реакции на движущийся объект полезна игра в настольный теннис, бадминтон.

Тренировочные занятия на развитие общей выносливости должны быть увеличены на 20-30 мин.

В паузах отдыха полузащитникам рекомендуются упражнения с теннисным мячом (разнообразное жонглирование, ловля мяча, отскочившего от пола, стены и т.п., сжимание мяча пальцами).

В конце общеподготовительного этапа проводится приём нормативов общей физической подготовки. Основная задача: получить оценку достигнутого уровня физической готовности, включая комбинированную оценку аэробной и анаэробной работоспособности.

Примерные микроциклы общеподготовительного этапа.

Микроцикл № 2 (развивающий).

Понедельник - 1.Разминка -15 мин. 2.Развитие координационных способностей (акробатика и т.п.) -15 мин. 3.Общесиловая подготовка мышц спины, туловища, верхнего плечевого пояса: упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) -30 мин. 4. Развитие общей выносливости: переменный бег -20 мин (режим А.Е.), горячий душ. Суммарная нагрузка - средняя (80 мин).

Вторник - 1. Разминка -15 мин. 2. Развитие гибкости (активной, пассивной, статической, динамической) -15 мин. 3. Круговая тренировка общесиловой направленности: упражнения в соответствии с требованием метода прогрессирующих отягощений (режим смешанный) -30 мин. 4. Общетактическая подготовка (футбол, баскетбол) -30 мин, тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (90 мин).

Среда - 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие силовой ловкости -15 мин. 3.Скоростно-силовая подготовка мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса: работа на тренажёрах -30 мин. 4. Кросс в парке (режим А.Е.) -40 мин. 5. Ходьба в парке -15 мин, тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (115 мин).

Четверг - 1.Общекомандная разминка -20 мин. 2. Индивидуальная силовая подготовка (на тренажёрах)-30 мин. 3.Общетактическая подготовка (футбол) -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (70 мин).

Пятница- 1.Разминка-15 мин. 2.Развитие гибкости -10 мин. 3.Совершенствованиекоординационных способностей-15 мин.4.Силовая подготовка -40 мин. 5.Баскетбол, сидя на плечах у партнёра -20 мин. 6.Регби на коленях (3 на 3) по 5 мин-4-е тайма -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (120 мин).

Суббота -1. Разминка -15 мин. 2.Общетактическая подготовка (гандбол) -30 мин. 3. Кросс в парке (режим А.Е.) -30 мин. 4.Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 3 (базовый).

Понедельник - 1.Общекомандная разминка -15 мин. 2.Упражнения на гибкость -15 мин. 3.Общесиловая подготовка (тренажёры) -30 мин. 4.Скоростно-силовая подготовка верхних конечностей (с набивными мячами: передача — приём мяча)-30 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (90 мин).

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Совершенствование силовой ловкости (работа с набивными мячами) -20 мин. 3.Развитие максимальной силы ног: упражнения с отягощениями (метод максимальных усилий) -20 мин. 4.Общесиловая подготовка мышц рук и верхнего плечевого пояса -15 мин. 5.Упражнения на расслабление -10 мин. 6. Кросс в парке (режим А.Е.) -30 мин. 7.Ходьба в парке -15 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая(120 мин).

Среда - 1.Разминка -15 мин. 2.Акробатика -15 мин. 3.Общетактическая подготовка (гандбол-20 мин, футбол-20 мин-20 мин), тёплый душ.Суммарная нагрузка - малая (70 мин).

Четверг - 1. Разминка -15 мин. 2. Акробатика -15 мин. 3.Общетактическая подготовка (футбол-40 мин), тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (70 мин).

Пятница - 1.Разминка -20 мин. 2. Развитие скоростных качеств (режим А.А.)-15 мин. 3.Общесиловая подготовка (круговая тренировка): упражнения с отягощениями -30 мин.

4.Упражнения на расслабление 10 мин. 5.Совершенствование общей выносливости (переменный бег) (режим А.Е.)-30 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка -вышесредней (105 мин).

Суббота - 1. Разминка -15 мин. 2. Общая тактическая подготовка (гандбол)-20 мин. 3.Развитие общей выносливости - кросс в парке: 10 мин равномерный бег, 10 мин бег с ускорениями, 10 мин бег по холмам или по лестнице. 4.Ходьба в парке -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 4 (ударный).

Понедельник - 1.Разминка -20 мин. 2.Развитие скоростных способностей (режим А.А.)-15 мин. 3.Акробатика -15 мин. 4.Скоростно-силовая подготовка мышц нижних конечностей с отягощением (режим А.Е.)-20 мин. 5.Упражнения на расслабление -10 мин. 6. Развитие общей выносливости (режим А.Е.) (переменный бег)-30 мин. 7.Ходьба -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая(120 мин).

Вторник - 1. Разминка -15 мин. 2.Упражнения на гибкость -15 мин. 3.Акробатика -15 мин. 4.Скоростно-силовая подготовка мышц рук и верхнего плечевого пояса: имитация паса с набивным мячом -20 мин. 5. Упражнения на расслабление -10 мин. 6.Фартлек в парке -40 мин. Ходьба в парке -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая(135 мин).

Среда - 1.Общекomандная разминка -20 мин. 2.Общая тактическая подготовка (футбол) - 40 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая(60 мин).

Четверг - 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных качеств (задания, воздействующие на частоту движений)-15 мин. 3.Силовая ловкость -15 мин. 4.Техническая подготовка (работа с мячом) -30 мин. 5. Аэробная силовая подготовка (работа по станциям)-30 мин. 6.Совершенствование общей выносливости (фартлек в парке)-30 мин. 7.Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - максимальная (145 мин).

Пятница - 1. Разминка -15 мин. 2.Общесиловая подготовка мышц верхнего плечевого пояса и рук (работа на тренажёрах)-20 мин. 3.Упражнения на расслабление(растяжка)-10 мин. 4.Общетактическая подготовка (игра в баскетбол), тёплый душ. Суммарная нагрузка — ниже средней(75 мин).

Суббота. В.З. 1. Разминка -20 мин. 2. Обще тактическая подготовка (футбол)-30мин. 3.Кросс в парке (режим А.М.)-30 мин. 4.Ходьба в парке -10 мин. В.М.—тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (90 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 5 (стабилизирующий).

Понедельник - 1.Теоретические занятия (знание правил игры) -40 мин. 2.Общекomандная разминка -20 мин. 3.Общесиловая подготовка (тренажёры: 50% от максимума)- 30 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (50 мин).

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных качеств (режим А.А.)-10 мин. 3. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину)-10 мин. 4.Упражнения на растяжение - 10 мин. 5.Общесиловая подготовка мышц рук и верхнего силового пояса (набивные мячи)-15 мин. 6.Скоростно-силовая подготовка мышц ног: прыжковые упражнения с отягощениями (по лестнице вверх и вниз) -15 мин. 7. Игры в регби на коленях (3 на 3, четыре тайма по 5 мин)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (95 мин).

Среда - 1.Общекomандная разминка -15 мин. 2.Развитие общей выносливости (переменный бег) (режим А.Е.) -20 мин. 3.Развитие силы ног (статико-динамический режим)-15мин. 4.Упражнения на расслабление -10 мин. 5.Техническая подготовка 30 мин. 6.Аэробная силовая подготовка (работа на «станции»-1мин, «станций»-7)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая(110 мин).

Четверг - 1.Общекomандная разминка -20 мин. 2.Упражнения на гибкость -10 мин. 3.Акробатика -20 мин. 4.Общетактическая подготовка (футбол)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (70 мин).

Пятница - 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных способностей -15 мин.

3. Развитие максимальной силы ног (метод максимальных усилий) -15 мин. 4. Упражнения на расслабление -10 мин. 5. Техническая подготовка -30 мин. 6. Развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса (набивные мячи)-15 мин. 7. Развитие общей выносливости: фартлек в парке (режим смешанный)-20 мин. 8. Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (130 мин).

Суббота - 1. Общекомандная разминка -20 мин. 2. Общесиловая подготовка (тренажёры)-20 мин. 3. Общая тактическая подготовка (баскетбол)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (60 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 6 (разгрузочно-восстановительный).

Понедельник. Активный отдых.

Вторник - 1. Разминка -15 мин. 2. Приём нормативов по ОФП -45 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (60 мин).

Среда - 1. Разминка -15 мин. 2. Приём нормативов по ОФП -45 мин. 3. Развитие общей выносливости: фартлек в парке (режим смешанный)-10 мин. 4. Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка -средняя (80 мин).

Специально-подготовительный этап.

Этап характеризуется сокращением удельного веса средств общей подготовки и повышением специально-подготовительных упражнений. Примерное соотношение общей и специальной подготовки изменяется от 2:3 до 1:4. Интенсивность тренировочных занятий увеличивается и типичными можно считать рабочие режимы в 170-150 уд/мин.

Задачи по специальной физической подготовке: дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств; повышение специальной выносливости; поддержание аэробной производительности; развитие специальных скоростных качеств; совершенствование специальной ловкости и гибкости.

Задачи по технической подготовке: восстановление технических навыков; реализация в технических приёмах достигнутого физического потенциала; совершенствование индивидуального технического мастерства.

Задачи по технико-тактической подготовке: поиск оптимального состава связок; отработка парных и групповых взаимодействий; отработка тактических вариантов ведения игры в защите и нападении.

Ежедневно с полузащитниками и бьющими игроками рекомендуется проводить специальные занятия.

Завершается специально-подготовительный этап комплексным обследованием с обязательным тестированием по ОФП и СФП, с тем, чтобы оценить подготовленность игроков и при необходимости внести коррективы в план дальнейшей подготовки.

Примерные микроциклы специально-подготовительного этапа.

Микроцикл № 7 (адаптационный).

Четверг - 1. Разминка -15 мин. 2. Развитие скоростных качеств -15 мин. 3. Беговая подготовка -30 мин. 4. Индивидуальная техническая подготовка -20 мин. 5. Свободная игра -15 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (95 мин).

Пятница - 1. Разминка -15 мин. 2. Развитие общей выносливости (режим А.Е.)-15 мин. 3. Индивидуальная техническая подготовка (ИТП) -30 мин. 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП): атака в большинстве (2 на 1; 3 на 2; 4 на 2 и т.п.)-30 мин. 5. Свободная игра 20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (110 мин).

Суббота - 1. Разминка -15 мин. 2. Совершенствование силовой ловкости (набивные мячи) -20 мин. 3. ИТП -30 мин. 4. Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 8 (развивающий).

Понедельник - 1. Разминка -15 мин. 2. Развитие скоростных качеств (режим А.А.)-10 мин. 3. Совершенствование силовой ловкости (набивные мячи)-15 мин. 4. Беговая

тренировка (техника бега)-15 мин. 5.Совершенствование скоростно-силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса (набивные мячи)-15 мин. 6.ТТП: игровые упражнения по четвёркам -20 мин. 7.Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (110 мин).

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Поддержание общей выносливости: бег (режим А.Е.)-15 мин. 3.Техническая подготовка -30 мин. 4.Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (бег с отягощением - режим смешанный)-15 мин. 5.ТТП: игровые групповые упражнения -30 мин. 6.Руководимая игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (125 мин).

Среда - 1.Разминка -15 мин. 2.ИТП -30 мин. 3.Общетаكتическая подготовка (баскетбол)-20 мин. 4.Теоретические занятия (правила игры)-30 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (65 мин).

Четверг - 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие максимальной силы ног (режим А.А.)-10 мин. 3.Техническая подготовка -30 мин. 4.ТТП: подготовка по группам -30 мин. 5.ТТП: командные действия (нападающие и защитники)-30 мин. В.М.—тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (115 мин).

Пятница - 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину)-10 мин. 3.Поддержание общей выносливости: бег (режим А.Е.)-15 мин. 4.Техническая подготовка -20 мин. 5.Скоростно-силовая подготовка: бег со старта (режим Е.Г.)-15 мин. 6.ТТП: отработка взаимодействия нападающих с защитниками -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (95 мин).

Суббота - 1.Общekomандная разминка -20 мин. 2.ИТП — 30 мин. 3.ТТП: спарринг 2 по 35 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - максимальная (130 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 9 (базовый).

Понедельник - 1.Разминка -15 мин. 2.Развитие максимальной силы ног (режим А.А.)-10 мин. 3.Техническая подготовка -30 мин. 4.ТТП -40 мин. 5.Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка- большая (115 мин).

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Поддержание общей выносливости: бег (режим А.Е.)-15 мин. 3.ИТП -20 мин. 4.ТТП -30 мин. 5.Развитие взрывной силы ног: «челнок» (режим М.Г.)-15 мин. 6.ТТП -30 мин), тёплый душ. Суммарная нагрузка - большая (125 мин).

Среда - 1.Теоретическая подготовка (правила игры)-30 мин. 2. Разминка -15 мин. 3. ИТП -30 мин. 4. Общая тактическая подготовка (гандбол)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка – малая (65 мин).

Четверг - 1.Разминка -15 мин. 2. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину) -10 мин. 3.ИТП -20 мин. 4.ТТП-30 мин. 5.Развитие взрывной силы рук (набивные мячи)-15 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (90 мин).

Пятница - 1.Разминка -15 мин. 2.Индивидуальная техника -20 мин. 3.ТТП -30 мин. 4.Стартовый разбег (режим Е.Г.)-15 мин. 5.Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (100 мин).

Суббота - 1.Общekomандная разминка -20 мин. 2.Групповая техника -30 мин. 3.Товарищеский матч -80 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - максимальная (130 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 10 (ударный).

Понедельник - 1.Разминка -15 мин. 2. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину)-10 мин. 3.Техническая подготовка -20 мин. 4.Развитие скоростно-силовой выносливости: «челнок» (режим Е.Г.)-20 мин. 5.ТТП -20 мин. 6.Развитие специальной выносливости (режим Е.Г.): игра в меньшинстве 3 на 4 по 5 мин.— четыре раза -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка — выше средней (105 мин).

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Техническая подготовка -20 мин. 3. Развитие взрывной силы мышц верхнего плечевого пояса (набивные мячи)-10 мин. 4.ТТП -20 мин. 5.Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Среда - 1.Командная разминка -20 мин. 2.ИТП -35 мин. 3. Тест-матч -80 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка -максимальная (135 мин).

Четверг - 1.Разбор игры -30 мин. 2. Разминка -15 мин. 3.Развитие общей выносливости (режим А.Е.): кросс в парке -30 мин. 4.Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (55 мин).

Пятница - 1.Разминка -15 мин. 2. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину)-10 мин. 3.Техническая подготовка -20 мин. 4.Развитие скоростной выносливости (режим Е.Г.): игра 3 на 3; 4 на 4; 5 на 5 на уменьшенной площадке -20 мин. 5.ТТП: отработка взаимодействий при тактических вариантах -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Суббота - 1 Разминка -15 мин. 2. ТТП: командные действия (связь по звеньям) -35 мин. 3.Товарищеский матч - 80 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка -максимальная (130 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 11 (стабилизирующий).

Понедельник. В.З. 1.Разминка -15 мин. 2. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину) -10 мин. 3.Техническая подготовка-20 мин. 4. Развитие взрывной силы мышц верхнего плечевого пояса (набивные мячи)-20 мин. 5. Развитие скоростной выносливости (режим М.Г.): игра 4 на 4; 5 на 5 на уменьшенной площадке -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Вторник - 1. Разминка -15 мин. 2. Техническая подготовка -20 мин. 3.Скоростно-силовая подготовка (ССП) мышц ног: «челнок» (режим М.Г.)-15 мин. 4.ТТП -30 мин. 5. Двухсторонняя игра -20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка -выше средней (100 мин).

Среда - 1. Командная разминка -20 мин. 2.ИТП -30 мин. 3. Тест-матч -80 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - максимальная (130 мин).

Четверг - 1. Общекомандная разминка - 20 мин. 2. Поддержание общей выносливости (режим А.Е.): бег -15 мин. 3.Общетактическая подготовка (футбол)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (55 мин).

Пятница - 1.Разминка -15 мин. 2. Развитие взрывной силы ног (прыжки в глубину)-10 мин. 3.Техническая подготовка -20 мин. 4.Развитие скоростных качеств (режим А.А.): старты, рывки, ускорения —20 мин. 5.Развитие специальной выносливости (режим М.Г.): игра в меньшинстве (3 на 4; 4 на 5)-20 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - средняя (85 мин).

Суббота - 1.Общекомандная разминка - 20 мин. 2.ТТП: групповая (нападающие и защитники)-30 мин. 3. Тест-матч -80 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - максимальная (130 мин).

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 12 (разгрузочно-восстановительный).

Понедельник. Активныйотдых.

Вторник - 1.Разминка -15 мин. 2.Поддержание общей выносливости (режим А.Е.): кросс в парке -30 мин. 3.Ходьба в парке -10 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - малая (55 мин).

Среда - 1. Разминка -15 мин. 2.Тестирование по СФП -40 мин. 3.Скоростная подготовка («челнок», ускорения)-15 мин. 4.ТТП: двухсторонняя игра (отработка тактических вариантов)-30 мин., тёплый душ. Суммарная нагрузка - выше средней (100 мин).

Предсоревновательный этап.

Основная задача предсоревновательного этапа подготовки - приобретение и совершенствование спортивной готовности на высоком и стабильном уровне.

Следует иметь в виду, что резкое снижение тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе ведёт к утрате спортивной формы, поэтому повышению общего уровня функциональных возможностей, поддержанию общей выносливости

необходимо постоянно уделять внимание.

В ходе предсоревновательного этапа важно определить основной состав команды и ближайший резерв, обеспечить его сбалансированность по мастерству, линиям и звеньям. Окончательная отработка принятых на вооружение тактических вариантов игры осуществляется как на тренировочных занятиях, так и в официальных матчах.

На предсоревновательном этапе командной тактике, т.е. отработке тактических вариантов игры, следует уделять до 60 % времени; что же касается контрольных и подготовительных матчей, то одну треть рекомендуется играть с более слабыми соперниками,

а две трети с равными или более сильными командами.

Игре полузащитников необходимо уделить особое внимание.

Большое значение имеет хороший психологический настрой на предстоящие матчи сезона.

Микроцикл № 13 (10дней—применительно к тренировочным мероприятиям).

Участие в турнире (5-6 игр) с целью приобретения игровой практики, определения и наигрывания линий, связок и отработки тактических вариантов игры. В подготовке используется принцип групповой индивидуализации: стартовый состав целенаправленно готовится к играм, в частности, на утренних занятиях моделируется планируемое на вечерний матч тактическое построение игры; игроки не занятые в матче или заняты частично, проводят полноценные тренировки. СФП осуществляется индивидуально и носит развивающую направленность в отношении отстающих качеств и поддерживающую — в отношении специальной и общей выносливости и скоростно-силовой подготовленности.

Примерные микроциклы предсоревновательного этапа.

Микроцикл № 14 (тренировочный).

Понедельник. У.З. Д.П.—белковое печенье, витамины. 1.Разминка -20 мин. 2.Развитие взрывной силы мышц ног (прыжки в глубину)-20 мин. В.М. Контрастный душ.

Д.З. 1.Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных качеств (режим А.А.): бег на коротких отрезках по сигналу -20 мин. 3.Развитие взрывной силы мышц рук и верхнего плечевого пояса (набивные мячи в одно касание)-20 мин. 4.ТТП: тактические варианты (защита—нападение)-40 мин. В.М. Гигиенический душ.

В.З. 1.Командная разминка -20 мин. 2.ТТП: отработка групповых действий (нападающие и защитники отдельно)-40 мин. В.М. Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – большая (180)-мин.

Вторник. У.З. Д.П.—белково-глюкозный шоколад, настой шиповника. 1. Разминка -15 мин. 2.Индивидуальная физическая подготовка (ИФП)-30 мин. В.М. Гигиенический душ.

Д.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие взрывной силы мышц ног (режим А.А.): бег с отягощением -15 мин. 3.ТТП: игра в неравных составах (12 на 15)-30 мин. В.М. Переменный душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: групповые комбинации -30 мин. В.М. Гигиенический душ. Общая суммарная нагрузка – средняя (150)-мин.

Среда. У.З. Д.П.—белковое печенье, спортивный напиток. 1. Разминка -15 мин. 2.ИФП -20 мин. В.М. Переменный душ.

Д.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног: бег с отягощением (режим А.М.)-20 мин. 3.ТТП: двухсторонняя игра (7 на 7)-30 мин. В.М. Гигиенический душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: игра нападающих и защитников по зонам на игровом поле -35 мин. 3.Двухсторонняя игра по заданию-20 мин. В.М. Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – выше средней (170)мин.

Четверг. У.З. 1.Теоретические занятия (правила игры)-40 мин.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных качеств (режим А.А.): бег на короткие отрезки по сигналу -15 мин. 3.ТТП: Розыгрыш коридора в разных зонах

игрового поля -40 мин. В.М. Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – малая (70)-мин.

Пятница. У.З. Д.П.—белковый бисквит, настой шиповника. 1. Разминка -15 мин. 2.ИТП -40 мин. В.М. Обливание, контрастный душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: различные тактические построения по зонам игрового поля -40 мин. 3.Товарищеский матч -80 мин. В.М. Сауна. Общая суммарная нагрузка – максимальная (190)-мин.

Суббота. У.З. Д.П.—белково-глюкозный шоколад, настой шиповника, экстракт элеутерококка. 1. Разминка -15 мин. 2.Индивидуальная и групповая техническая подготовка -40 мин. В.М. Обливание, переменный душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие общей выносливости (режим А.Е.): кросс в парке -30 мин. 3.Ходьба в парке -15 мин. В.М. Баня. Общая суммарная нагрузка – ниже средней (115)-мин.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 15(модельно-соревновательный).

Понедельник. У.З. Д.П.—углеводно-минеральный напиток. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие взрывной силы мышц ног (прыжки в глубину)-10 мин. 3.Общетактическая подготовка (футбол)-20 мин.

Д.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростных качеств (режим А.А.): бег на коротких отрезках по сигналу -15 мин. 3.ТТП: игры с меньшим составом (12 на 15; 13 на 15)-30 мин. В.М. Гигиенический душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие скоростно-силовых качеств (режим А.М.): бег с отягощением -15 мин. 3.Общетактическая подготовка (баскетбол)-20мин. В.М.Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – средняя (155)-мин.

Вторник. У.З. Д.П.—спортивный напиток. 1. Разминка -15 мин. 2.ИФП -30 мин. В.М. Обливание, тёплый душ.

Д.З. 1. Разминка -15 мин. 2.Развитие взрывной силы рук (набивные мячи)-10 мин. 3.ТТП: групповая техника -25 мин. 4.Двухсторонняя игра -30 мин. В.М. Гигиенический душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП (режим М.Г.): игра (7 на 7)-20 мин. 3.Двухсторонняя игра -20 мин. В.М. Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – большая (180)-мин.

Среда. У.З. Д.П. —Соки, препарат женьшеня. 1. Разминка -15 мин. 2.ИФП -30 мин. В.М. Гигиенический душ.

Д.З. Теоретические занятия (правила игры)-40 мин.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: тактические варианты командной игры -50 мин. 3.Развитие скоростной выносливости (режим М.Г.): игра (7 на 7)-40 мин. В.М. Тёплый душ. Общая суммарная нагрузка – средняя (150)-мин.

Четверг. У.З. Д.П.—белково – глюкозный шоколад, настой шиповника. 1.Общекорпоративная разминка -20 мин. 2.Индивидуальная и групповая техническая подготовка -30 мин. В.М. Обливание, переменный душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: тактические построения команды по зонам -40 мин. 3.Тест – матч —80 мин. В.М. Сауна, углеродно – минеральный напиток. Общая суммарная нагрузка – максимальная (185)-мин.

Пятница. У.З. Теоретические занятия (тактика игры)-40 мин.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: групповая подготовка по звеньям – 30 мин. 3.Общетактическая подготовка (футбол)-20 мин. В.М. Тёплый душ; препарат женьшеня, спортивный напиток. Общая суммарная нагрузка –малая (65)-мин.

Суббота. У.З. Д.П.—белковое печенье, чай с лимоном, экстракт элеутерококка. 1. Разминка -15 мин. 2.ИТП -40 мин. В.М. Тёплый душ.

В.З. 1. Разминка -15 мин. 2.ТТП: тактическое построение команды по зонам -40 мин. 3.Тест-матч -80 мин. В.М. Баня; спортивный напиток, экстракт женьшеня. Общая суммарная нагрузка — максимальная (190)-мин.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 16 (подводящий).

В ходе подводящего микроцикла завершается подготовка к матчам основных соревнований. Тренировки носят преимущественно технико-тактическую направленность, в физической подготовке используется главным образом поддерживающие режимы.

Рекомендуется провести этапное комплексное обследование с тем, чтобы иметь возможность оценить проделанную работу, скорректировать подготовку в соревновательном периоде, проанализировать многолетнюю динамику тренированности.

И, наконец, осуществляется конкретная подготовка к новому матчу.

Соревновательный этап.

Соревновательная деятельность регбистов характеризуется переменной, но в основном максимальной и субмаксимальной мощностью работы. Энергообеспечение упражнений максимальной мощности осуществляется за счёт смешанных аэробно-анаэробных реакций. Чем выше аэробные возможности регбиста, тем меньший кислородный долг образуется у него в процессе игры и тем быстрее он ликвидируется в паузе отдыха.

Наблюдения за структурой игры и режимом двигательной деятельности регбистов, связанной с перемещениями на поле, показывают, что игровая деятельность регбистов проходит в условиях кратковременных отрезков и характеризуется большой вариативностью действий, выполняемых с различной интенсивностью.

Характер изменения пульса во всех игровых эпизодах практически одинаков. Вначале происходит резкое, почти прямолинейное увеличение ЧСС до максимальной величины, а затем, если интенсивность мышечной деятельности не изменяется, ЧСС удерживается на достигнутом уровне или снижается, если в игровом эпизоде происходят паузы; причём величина снижения пульса зависит от длительности пауз. Иногда, обычно после непродолжительной, но очень интенсивной работы (рывок, схватка) отмечается увеличение ЧСС сразу же после её окончания, в самом начале паузы отдыха. Чем продолжительнее работа, тем дольше происходит снижение ЧСС до исходной величины, вне зависимости от скорости его нарастания в начале игрового эпизода. Чем длиннее и интенсивнее игровой эпизод, тем более продолжительное время требуется игроку для восстановления. Этот факт необходимо учитывать при планировании структуры игры.

Квалификацию команды отражает также такой показатель, как время игры на высоких пульсовых режимах (180 уд/мин и более).

Центральная методическая проблема соревновательного периода — сохранение высокого уровня физической готовности и дальнейшая трансформация её в технико – тактическое мастерство регбистов. При этом основное место занимает вопрос оптимального управления спортивной работоспособностью в соревновательном периоде.

Можно предполагать: чем продолжительнее соревновательный период, тем разнообразнее (в определённых пределах) должны быть используемые средства подготовки. Использование средств общей подготовки в соревновательном периоде – эффективный способ борьбы с монотонностью.

Соотношение между физической и технико - тактической подготовкой 20 на 80%, причём 20% времени ТТП отводится на индивидуальную тренировку. Особенно важно в соревновательном периоде широко использовать метод сопряжённого воздействия.

Основными задачами подготовки в соревновательном периоде являются: дальнейшее повышение технико - тактического мастерства; совершенствование специальных физических качеств; морально – волевой подготовленности; поддержание высокого уровня функциональных возможностей и достижение на этой основе высоких спортивных результатов.

В соревновательном периоде подготовка планируется по межигровым циклам. Направленность тренировочных занятий в межигровых циклах может быть: поддерживающая, развивающая, восстановительная и она во многом определяется

текущим состоянием команды. Содержание ТТП зависит: во-первых, от стиля и тактического клада команды; во-вторых, от особенностей игры ближайшего соперника.

Чем «жестче» межигровые циклы, тем точнее и целенаправленнее должны быть тренировочные воздействия на скоростно – силовые качества и специальную выносливость. При этом всегда надо учитывать восстановление после выполнения соответствующих тренировочных заданий.

Упражнения скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать в рамках общих занятий, сконцентрировав их на мышечных группах, обеспечивающих силу рук и скорость бега. Взрывная сила мышц рук и верхнего плечевого пояса может совершенствоваться в упражнениях с набивными мячами.

Что касается тренировочных поддерживающих заданий аэробной направленности, то можно рекомендовать выполнять их утренних занятиях, типа зарядки, в виде 20-ти минутного бега со скоростью 1км за 5-5,5 мин (3,5-4 км). Хорошим дополнением к такому бегу могут быть общесиловые упражнения, выполняемые в парах, в течение 10-15 минут. В неделю минимальное количество кроссов -2, оптимальное -3-4.

Индивидуализация подготовки в межигровых циклах, особенно для игроков, не принимающих участие в игре или игравших частично, а также восстанавливающихся после травмы,— обязательное требование.

При построении межигровых циклов может использоваться и метод моделирования игровой деятельности. Идея этого метода заключается в воспроизведении игровых эпизодов в соответствии с режимами интенсивности в матчах, т.е.: работа максимальной интенсивности (силовая борьба в моле, раке, схватке и т.п.); работа большой интенсивности (бег с мячом, финты, захваты, поддержка, перестроения и т.п.); работа умеренной интенсивности (перестроения в паузах; остановка, пробитие штрафных, свободных и т.п.).

Промежуточные мезоциклы.

Необходимо выделить в длительном соревновательном периоде специально «промежуточные» этапы продолжительностью 4-6 недель. Тренировка на этом этапе должна как бы повторять по нагрузкам подготовительный период, но в сокращённых масштабах и на основе преимущественно специально – подготовительных упражнений.

При планировании подготовки регбистов в промежуточных мезоциклах, необходимо учитывать достигнутый уровень подготовленности команды и стоящие перед ней задачи.

Предлагается выделить на промежуточном этапе три части подготовки:

1-я часть — «переключение». Восстановление и совершенствование общей и специальной быстроты, силы и скоростной выносливости. Эта часть характеризуется повышением общего объёма тренировочных нагрузок со снижением их интенсивности, причём преобладают общеподготовительные упражнения, выполняемые не на игровом поле (в парке, бассейне, площадке и т.п.).

2-я часть - «восстановление». Характеризуется восстановлением и развитием скоростно - силовой выносливости, совершенствованием ТТП. Целесообразно повышение интенсивности тренировочных нагрузок на фоне снижения их общего объёма.

3-я часть - «подготовительная». В ходе, которой интенсивность тренировочных заданий моделируется по игровым режимам, а объём тренировочных нагрузок оптимизируется на уровне близком к соревновательному периоду. Игровая практика накапливается в ходе товарищеских и контрольных матчах.

Начинать и заканчивать промежуточный мезоцикл рекомендуется тестированием.

Переходный период

Основные задачи в переходном периоде:

- расширение базы функциональной подготовленности;
- восстановление физической и психической работоспособности,
- укрепление слабых «звеньев» подготовленности регбистов.

В переходном периоде принято выделять два этапа. Тренировки на первом этапе

характеризуются широким кругом используемых средств, преимущественно яркой эмоциональной окрашенности, средними объёмами и невысокой интенсивностью. В круговой тренировке используются задания в облегчённом режиме: 1,5 мин — работы, 2 мин — отдых.

После окончания первого этапа рекомендуется провести тестирование по ОФП.

На втором этапе целесообразны индивидуальные тренировки, в содержание которых следует включать утреннюю гимнастику, ежедневное участие в спортивных играх, а также 2-3 кросса в неделю продолжительностью 30-40 мин.

Подготовительный период.

Подготовительный период характеризуется следующим:
Продолжительность - 4 месяца (общеподготовительный этап—45 дней, специально-подготовительный этап - 45 дней и предсоревновательный этап—30 дней).
Форма тренировок: на обще-подготовительном, специально-подготовительном этапах используется круговой метод тренировки, а на пред-соревновательном этапе используется - метод интервальной тренировки.
Тренировочные задания даются для развития скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости различной направленности.

Для общеподготовительного этапа рекомендуется:

Тренировочное задание скоростной направленности включает упражнения на 8-ми «станциях», выполняемых в максимальном темпе —8-10 сек, время отдыха между «станциями» —30 сек:

- 1-я станция — бег с высоким подниманием бедра,
- 2-я станция — бег с захлёстыванием голени,
- 3-я станция — прыжковый бег,
- 4-я станция — семенящий бег,
- 5-я станция — ускорение,
- 6-я станция — бег на месте в упоре руками,
- 7-я станция — скачки на правой ноге,
- 8-я станция — скачки на левой ноге.

В начале выполняется 3 круга (время отдыха между кругами — 5 минут), в дальнейшем увеличить до 5-ти кругов.

Тренировочные задания **скоростно-силовой** подготовленности состоит из упражнений на 10-ти «станциях», выполняемых в предельном темпе, время работы на «станции» — 10-15 сек, время отдыха между «станциями» — 45 сек, величина отягощений от 5-ти до 40 кг:

- 1-я станция — выпад в «разножку» со сменой ног прыжком (со штангой на плечах весом—30-40 кг),
- 2-я станция — бег на месте с блином от штанги (10-15 кг) в руках,
- 3-я станция — броски (пас) набивного мяча (3 кг) в парах на 5-7 метров,
- 4-я станция — выпрыгивание вверх из глубокого приседа с блином от штанги (10-15 кг) в руках,
- 5-я станция — подъём штанги (25-30 кг) на грудь,
- 6-я станция — жим штанги лёжа (30-35 кг),
- 7-я станция — прыжки через барьер (высотой 50-60 см) толчком с двух ног,
- 8-я станция — броски из-за головы набивного мяча (3 кг) в парах на 5-7 метров,
- 9-я станция — прыжки боком с продвижением вперёд через гимнастическую скамейку толчком с двух ног,
- 10-я станция — напрыгивание — спрыгивание со скамейки высотой 50-60 см.

В одном занятии выполняется от 3 до 5-ти кругов, время отдыха между кругами 5 минут.

В тренировочных занятиях, направленных на развитие силовой

выносливости, используется метод экстенсивной интервальной работы на 12 «станциях», время работы на «станции» и отдыха между ними — 30 сек, количество повторений на «станции» 50-75 % от максимально возможного:

1-я станция — толчок штанги лёжа от груди вверх (вес 25-30 кг),

2-я станция — приседание со штангой на плечах (вес 30 кг),

3-я станция — подъём штанги на грудь (вес 25 кг),

4-я станция — ходьба в глубоком приседе с отягощением в 20 кг,

5-я станция — «пресс», руки за головой, ноги закреплены;

6-я станция — «отжимание» на руках от пола,

7-я станция — прыжки на двух ногах со скакалкой,

8-я станция — «спина» руки за головой, ноги закреплены;

9-я станция — повороты туловища на 90 градусов со штангой (вес 30 кг) на плечах,

10-я станция — броски (пас) в парах набивного мяча (вес 3кг) влево на расстояние 5-7 метров,

11-я станция — броски (пас) в парах набивного мяча (вес 3кг) вправо на расстояние 5-7 метров,

12-я станция — броски в парах набивного мяча (вес 3кг) из-за головы на расстояние 5-7 метров.

В одном занятии проводится 4-6 кругов с отдыхом между кругами в 3 минуты. На специально-подготовительном этапе используется метод круговой тренировки, моделирующий по времени и величине нагрузки режим игры. Один тайм состоит из выполнения упражнений на трёх кругах различной направленности (*скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость*). Отдых между таймами 10 минут.(см. таблицу № 6)

Таблица № 6

| № круга | Кол-во станций | Прод-ть упражн. Сек. | Направленность упражнения | Интенсивность упражнений | Отягощения, кг. | Длительность | | | ЧСС во время работы уд/10сек. |
|---------|----------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|---------------------------|-------------------------------|
| | | | | | | Отдых между упражнениями, мин, сек. | Круга, Мин. | Отдых между кругами, Мин. | |
| 1 | 8 | 10 | скоростная | максимальная | - | 30 | 4мин 50сек | - | 25-26 |
| 2 | 10 | 15 | скоростно-силовая | максимальная | 20-40 | 45 | 9мин 15сек | 5 | 30-31 |
| 3 | 12 | 30 | силовая выносливость | 60-70% от максимальной | 20-30 | 30 | 11мин 30сек | 5 | 28-29 |

На предсоревновательном этапе используется вариант интервальной тренировки, моделирующий по времени и величине нагрузки режим одного игрового эпизода (захват, рак, мол, схватка, коридор, веер, штрафной удар, свободный удар). Круг состоит из 8-ми «станций» («станция» — это игровой эпизод, перечисленный в скобках). «Станции» располагаются на игровом поле по всей его длине и ширине. Отдых между кругами 3 минуты (до пульса 19-20 уд/10сек). Тренировка состоит из 2 - 3-Х серий по 3-5 кругов в каждой. Отдых между сериями 5-6 мин. Пульсовая нагрузка во время работы 30-31 уд/10сек. (см. таблицу № 7)

Построение многолетней тренировки юных регбистов

| Этап подготовки | Возраст (лет) | Основные задачи тренировочного процесса | Основные средства тренировки | Период подготовки |
|---------------------------|---------------|---|---|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Спортивно-оздоровительный | 7-8 | Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности | Разносторонняя физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты | Весь период |

| Этап подготовки | Возраст (лет) | Основные задачи тренировочного процесса | Основные средства тренировки | Период подготовки |
|---------------------------|---------------|--|--|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Начальный | 8-11 | Повышение уровня общей физической подготовленности | Подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости | До 3 лет |
| избирательных воздействий | | Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости | Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения подводящие, индивидуальные, групповые | |
| равномерный | | Овладение основами техники и тактики формирование навыков игровой деятельности | Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения подводящие, индивидуальные, групповые. | |
| Переменный | | привитие стойкого интереса к занятиям регби | мини – регби | |

| Этап подготовки | Возраст (лет) | Основные задачи тренировочного процесса | Основные средства тренировки | Период подготовки |
|-----------------|---------------|--|--|-------------------|
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| Тренировочный | 12-16 | | | До 4 лет |
| Повторный | | Всесторонняя физическая подготовка | Подвижные и спортивные игры | |
| Переменный | | Развитие быстроты ловкости, общей и специальной выносливости | Упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | специальных качеств | |
| | | Прочное освоение современной техники регби и умение применять её в игре. Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков | Обще и специально подготовительные упражнения | |
| Соревновательный. Различные методы круговой тренировки | | Приобретение соревновательного опыта | Специальные и соревновательные упражнения | |

| Этап подготовки | Возраст (лет) | Основные задачи тренировочного процесса | Основные средства тренировки | Период подготовки |
|-------------------------------|---------------|--|--|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Спортивного совершенствования | 16-23 | Совершенствование спортивного мастерства | Повышение уровня технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки | До 3 лет |

| Этап подготовки | Возраст (лет) | Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Период подготовки |
|--------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Высшего спортивного мастерства | 23 и старше | Реализация индивидуальных возможностей | | 3 года и более |

2.4.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби приведены в таблице № 8 (Приложение № 5 к ФССП).

Таблица № 8
Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № | Виды спортивной | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|-----------------|------------------------------------|
|---|-----------------|------------------------------------|

| п/п | подготовки и иные мероприятия | 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. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 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 подготовка (%) | 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 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная деятельность является неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса. Она организуется и проводится по утвержденным планам, способствующим всестороннему гармоничному развитию личности и осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства обучающихся и традиций спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, в любое свободное время и направлена на формирование у спортсменов потребности в занятиях физической культурой и спортом, постоянное пополнение знаний, умений, навыков и творческое применение их в практической деятельности.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся общей культуры, профессиональной ориентации, адаптации к жизни в обществе (социуме).

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у своих воспитанников патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Для этого используются следующие воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием воспитанников, вновь поступивших в школу, проводы выпускников; просмотр тренировок и соревнований по видео и их обсуждение; ежегодное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами; участие в «Ярмарке спорта», в акциях против наркомании и курения.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями тренер-преподаватель настраивает спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обучающихся являются участниками образовательного процесса. Поэтому в воспитательном процессе большое внимание уделяется работе с семьей.

Работа с родителями включает следующие направления:

- информационное просвещение;
- индивидуальные беседы с тренером-преподавателем, родительские собрания в группах;
- анкетирование родителей (законных представителей несовершеннолетних) обучающихся для получения «обратной связи» об удовлетворенности качеством оказываемой государственной услуги.

Физическая культура и спорт сами по себе являются воспитательными средствами, а благодаря квалифицированным тренерско-преподавательским кадрам происходит как интеллектуальное, так и нравственное развитие обучающихся.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|--|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | |
| 1.1. | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |

| | | |
|------|--|----------------|
| 1.2. | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 1.3. | Организация встреч с известными спортсменами, Заслуженными тренерами, участие в мероприятии «Ярмарка спорта» | В течение года |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное и рациональное спортивное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков) | В течение года |
| 2.3 | - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка в форме бесед: - 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 | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка через систему учебно-тренировочных занятий: - 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, организуемыми учреждениями, реализующими дополнительные образовательные | В течение года |

| | | |
|------|--|----------------|
| | программы спортивной подготовки; - участие в массовых мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | |
| 4. | Развитие творческого мышления | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия во время практических занятий и соревнований; - развитие навыка рефлексии (осознание своих внутренних психических процессов и состояний); - развитие навыков и мотиваций к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5 | Нравственное воспитание | В течение года |
| 5.1. | Теоретическая подготовка в форме бесед, направленная на: - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли к спортивным победам; - соблюдение этических норм поведения в спорте. | В течение года |

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

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящий от допинга, Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» реализует информационно-образовательную программу профилактики и использования допинга в спорте. Основной целью проекта является повышение уровня осведомленности спортсменов, тренеров, врачей и персонала в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Информационно-образовательный проект использования допинга в спорте разработан в соответствии с положением международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового Кодекса, международными стандартами организации антидопинговой деятельности (ВАДА).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

Семинары проводятся на темы:

- запрещенный список и ТИ;
- права и обязанности спортсмена, санкции;
- нарушение антидопинговых правил;
- БАДы в спорте.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследуют следующие цели:

-обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте,

предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
 -обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применению допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
 -увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.
 План антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|--|--|
| Этап начальной подготовки | Проведение тренерами-преподавателями бесед в своих группах на тему «О вреде здоровью при применении запрещенных препаратов» | сентябрь | |
| Учебно-тренировочный этап | Проведение профилактических бесед на темы: -профилактика и информирование неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте; - общие основы фармакологического обеспечения. - оформление обязательств-деклараций для кандидатов спортивных сборных команд области; - проведение углубленного медицинского обследования (УМО) для получения полной и всесторонней информации об оценке состояния здоровья и показателей физической работоспособности спортсменов | сентябрь декабрь 1 раз в год 2 раза в год | |
| Этапы ССМ и ВСМ | Проведение профилактических бесед на тему: - административное и уголовное законодательство Российской Федерации о применении допинговых средств и запрещенных методов; -прохождение онлайн-курса и получение сертификата «Антидопинг» по допуску к соревнованиям; - ежегодное информирование по краткому справочнику фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте; | сентябрь декабрь 1 раз в год регулярно | |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика начинается в учебно-тренировочных группах. Для этого используются практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Обучающиеся должны уметь построить группу, приветствовать тренера-преподавателя, знать и уметь выполнять специальные технические упражнения, иметь представление о факторах основных технических навыков, соблюдать технику безопасности.

Тренеру необходимо побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений.

С 4 года обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника секретаря или старшего судьи по награждению.

На четвертом и пятом годах обучения спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее, правильно демонстрировать технику паса и захватов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. Они обязаны знать правила игры в регби, уметь вести протокол соревнований.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки, правильно показать любое упражнение, знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснять при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики имеет и большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, вкус к наставничеству и уважение к решению судей.

Спортсмены старших групп должны хорошо знать правила игры в регби.

Надо отметить, что наблюдения за проведением учебно-тренировочных занятий обучающимися старших групп позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает способностями в педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

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

Учреждение в рамках реализации ДОПСП осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, а также фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Прием на прохождение спортивной подготовки осуществляется по личному заявлению кандидата или законного представителя несовершеннолетнего кандидата, а также при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Минимальный возраст зачисления в учреждение - 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается. Разрешается зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки, старше 16 лет из других спортивных учреждений на этапы ССМ и ВСМ.

Лица, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном, ССМ, ВСМ этапах

обязаны проходить углубленное медицинское обследование, проводимые в специализированных медицинских учреждениях согласно договора на предоставление медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе УМО 2 раза в год. По результатам полученных данных делается заключение на каждого спортсмена, в котором содержится оценка состояния здоровья, физического и функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму.

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

Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств восстановления.

Углубленное медицинское обследование для спортсменов сборной команды Российской Федерации и их резервного состава проводится по отдельным программам проведения УМО.

При подготовке спортсменов спортивной подготовки важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительным психическим и физическим напряжением, формирующим основные качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях, предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитие способностей к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и др. сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, мышления и распределение внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Текущие медицинские наблюдения (далее - ТМН).

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (степень выраженности посленагрузочных изменений в органах и системах), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических и комплексных реабилитационных мероприятий;

Проведение ТМН осуществляется врачами и специалистами по спортивной медицине и лечебной физкультуре на базе врачебно-физкультурного диспансера или центра лечебной физкультуры и спортивной медицины.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, оценивается функциональное состояние центрально-нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, контролируется биохимический состав крови и кислотно-щелочное состояние крови, биохимический состав мочи, функциональное состояние нервно-мышечной системы.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции

тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование (далее - ЭМО).

Этапное обследование проводится на различных этапах спортивной подготовки, после кратковременных заболеваний, перед соревнованиями.

Основная цель ЭМО – оценка состояния здоровья при допуске к занятиям спортом и соревнованиям.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена программа ЭМО составляется не реже 2 раз в год, в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭМО определяется уровень здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения этапа подготовки.

В ходе ЭМО оценивается функциональное состояние центрально-нервной системы, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата при выполнении циклической работы большой и максимальной мощности и опорно-двигательного аппарата.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинское учреждение для подтверждения диагноза.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПК).

ВПК за лицами, осуществляющими спортивную подготовку, заключается в совместной работе врача спортивной медицины и тренера-преподавателя за подготовкой спортсмена.

ВПК проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности заданной методики тренировки;
- при корректировке структуры годичного цикла;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней специализации;

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуальных планов по восстановлению и повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

ВПК проводится на тренировочных занятиях, тренировочных мероприятиях (сборах) согласно плану, составленному врачом спортивной медицины и тренером.

Задачи ВПК:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий в соответствии с требованиями;
- исследования влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций текущего и перспективного планирования;
- санитарно-просветительская работа со спортсменами по режиму дня, сбалансированному питанию, закаливанию, восстановлению и значению самоконтроля;

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции медико-биологического обеспечения.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО).

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, функциональном состоянии организма и показателях физической работоспособности для составления программы обследования спортсмена спортивной подготовки:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психофизического статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функции органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие данной нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, режим применения нагрузок, с целью допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях различного уровня.

УМО обучающихся проводится в группах ССМ и ВСМ 2 раза в год на базе центра лечебной физкультуры и спортивной медицины «Реабилитация».

По результатам медицинского обследования составляется медицинское заключение, где функциональное состояние спортсмена оценивается как неудовлетворительное, удовлетворительное или хорошее.

По результатам УМО спортсмену даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования.

Результаты обследования заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена.

Планы применения восстановительных мероприятий

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных тренировок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы. В составлении программы восстановительных мероприятий принимает участие тренер, врач спортивной медицины, массажист, врач-психолог (при наличии в учреждении). Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности центра лечебной физкультуры и спортивной медицины «Реабилитация».

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме.

Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Выбатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма

спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп до 3- лет.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна, бассейн.

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, плавание, упражнения на гибкость, расслабление) так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы они не были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специальные отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, иглоукалывание, баня, бассейн и др.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности является питание. Питание выполняет в организме спортсмена энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Большое значение для спортсменов имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными затратами целесообразно 4-5 разовое питание.

В группах ССМ и ВСМ при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания должны включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности делятся на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к средствам локального воздействия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от качества восстановительных процессов в организме спортсмена.

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств и другое.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют: 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж; 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего

спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования: а) при небольшом перерыве между тренировками (утренней и дневной, дневной и вечерней) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки; б) средства общего, глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам; в) не следует длительно использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия; г) в сеансе восстановления не следует использовать более трех разных процедур.

Для повышения эффективности применения физиотерапевтических средств необходимо учитывать некоторые закономерности и особенности их воздействия на организм спортсмена.

1. Следует ограничивать назначение процедур с постоянной дозировкой воздействия.
2. Адаптация организма происходит быстрее к средствам локального воздействия. Чем больше сила воздействия процедуры на организм, тем медленнее поступает к ней адаптация.
3. Направленность тренировочного процесса определяет и направленность восстановительных средств.
4. При использовании средств локального воздействия после средств глобального воздействия восстановительный эффект усиливается. В то же время при обратном сочетании эффект менее выражен.

Уровни и средства восстановления представлены в Таблице № 11.

Таблица № 11

Применение восстановительных мероприятий

| Уровень специализированного восстановления | Напряженность восстановительных мероприятий | Средства восстановления |
|--|--|---|
| Основной | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу. | Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств. |
| Текущий | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки. | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной. |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж. |

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции, как тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) тренировок, соревнований и календарных игр, необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

3. Система контроля и зачетные требования программы.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «регби»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «регби»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «регби»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК по регби) и правилам вида спорта «регби»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании ежегодно утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Воронежской области, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных

соревнований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Международные и российские календари включают в себя огромное количество соревнований для различных возрастных групп.

Спортсмены этапов начальной подготовки имеют право выступать в контрольных соревнованиях на первенствах школы, города и области в своих возрастных группах для выполнения спортивного разряда.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства выступают на соревнованиях всех категорий в своих возрастных группах и выполняют нормативы ЕВСК.

В таблицах № 12, 13, 14 представлены различные турниры по регби для разных возрастных групп

Таблица № 12

Детские турниры по мини-регби (группы начальной подготовки 8-13 лет)

| № | Сроки турнира | Название турнира |
|---|---------------|---|
| 1 | Январь | Рождественский турнир по регби (г. Пенза) |
| 2 | Февраль | Турнир по регби «День защитника Отечества» (г. Санкт-Петербург) |
| 3 | Апрель | Первенство Воронежской области по регби |
| 4 | Апрель | Первенство городского округа г. Воронеж по регби |
| 5 | Май | Турнир по регби «Кубок Петра Великого» (г. Липецк) |
| 6 | Май | Международный фестиваль по регби «Золотой овал» (г. Зеленоград) |
| 7 | Июнь | Кубок «Федерации регби России» среди команд 13 лет |
| 8 | Октябрь | Кубок «Банка Зенит» по регби (г. Сочи) |

Таблица № 13

Детские соревнования по регби (учебно-тренировочный этап 14-16 лет)

| № | Сроки соревнований | Название соревнований |
|---|--------------------|---|
| 1 | Март | Первенство Воронежской области по регби |
| 2 | Апрель | Первенство Воронежской области по регби-7 |
| 3 | Апрель | Первенство ЦФО по регби (по назначению) |
| 4 | Май | II этап Спартакиады Учащихся (по назначению) |
| 5 | Июнь | Всероссийские соревнования по регби среди мальчиков до 15 лет (по назначению) |
| 6 | Июль | Всероссийские соревнования по регби среди мальчиков до 16 лет (по назначению) |
| 7 | Август | Спартакиада Учащихся (по назначению) |
| 8 | Сентябрь | Первенство городского округа г. Воронеж по регби |
| 9 | Октябрь | Первенство городского округа г. Воронеж по регби-7 |

Юношеские соревнования по регби (17-20 лет)

| № | Сроки соревнований | Название соревнований |
|----|--------------------|---|
| 1 | Март | Первенство Воронежской области по регби |
| 2 | Март | Первенство Воронежской области по регби-7 |
| 3 | Апрель | Первенство ЦФО по регби до 17 лет |
| 4 | Апрель | Первенство ЦФО по регби до 18 лет |
| 5 | Апрель | Первенство России по регби-7 I тур среди юниоров до 19 лет (по назначению) |
| 6 | Май | Первенство ЦФО по регби до 19 лет |
| 7 | Май | Отбор на Спартакиаду молодежи России (по назначению) |
| 8 | Июнь | Всероссийские соревнования по регби среди юношей до 17 лет (по назначению) |
| 9 | Август | Первенство России по регби среди юношей до 18 лет (по назначению) |
| 10 | Август | Первенство России по регби-7 среди юношей до 18 лет (по назначению) |
| 11 | Август | Первенство России по регби-7 среди девушек до 18 лет (по назначению) |
| 12 | Август | Спартакиада молодежи России |
| 13 | Сентябрь | Первенство России по регби среди юниоров до 19 лет (по назначению) |
| 14 | Сентябрь | Первенство России по регби-7 II тур среди юниоров до 19 лет (по назначению) |
| 15 | Октябрь | Первенство России по регби среди юниоров до 20 лет |

3.2. Оценка результатов освоения Программы

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов или вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениям им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по регби; федеральные государственные требования; 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);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях регби.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий регби;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в регби;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта регби;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Для оценки уровня освоения Программы тренером-преподавателем в течение года проводятся контрольные тесты не реже 1 раза в квартал.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

5. Итоговая оценка освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 1 раз в год, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации, успешная сдача которой, дает право перейти на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация обязательна для всех обучающихся. Отсутствие без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

На следующий этап подготовки переходят спортсмены, успешно сдавшие промежуточную аттестацию.

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «регби» и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам подготовки приведены в Таблицах № 15,16,17,18 Приложения № 6,7,8,9 к ФССП по виду спорта «регби», утвержденному приказом Минспорта России от «18» ноября 2022 № 1018.

Таблица № 15
Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

**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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 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 | |

Таблица № 16
Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

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 |
| 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 3х10 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 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 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» | | |

Таблица № 17
Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 16 |

| | | | | |
|--|---|--------|----------|------|
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») | кг | не менее | |
| | | | 71 | 25 |
| 2.2. | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») | кг | не менее | |
| | | | 60 | 15 |
| 2.3. | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий») | кг | не менее | |
| | | | 45 | - |
| 2.4. | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник») | кг | не менее | |
| | | | 40 | - |
| 2.5. | Прыжок в высоту со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 25 | 19 |
| 2.6. | Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») | кг | не менее | |
| | | | 89 | 40 |
| 2.7. | Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник») | кг | не менее | |
| | | | 72 | 25 |
| 2.8. | Тест «Бронко» (для 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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

Таблица № 18
Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

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 |
| 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 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 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

4. Рабочая программа

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных регбистов школы на этапах начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации) (УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и включают:

- краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество обучающихся в группах, режим тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий регби.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Это достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных регбистов.

Младший возраст (7-10 лет). Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление поверить в свои силы, добиться каких-либо достижений.

В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изучение техники регби в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения.

Очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях регби большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять большое внимание упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера

выполнять упражнения на точность.

Суммируя изложенное, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме требуют внимательного педагогического контроля при занятиях регби.

Подростковый возраст (11-14 лет). Основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, раскрывающегося именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Таким образом, организм мальчиков в 14 лет в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Юношеский возраст (15-18 лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высоких спортивных результатов и регбийного мастерства.

В программе многолетняя подготовка юных регбистов рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП:

3) непрерывное совершенствование спортивной техники:

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов:

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания:

6) осуществление как одновременного развития физических качеств, спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе представлен широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым

разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

4.1. Программный материал для теоретических занятий на всех этапах подготовки

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические занятия проводятся в группах в форме бесед и лекций в соответствии с учебно-тренировочным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся и количеством часов, отведенных на эту тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается теоретический материал. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

1. Развитие регби в России и за рубежом.

История зарождения регби как вида спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по регби.

2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям по регби. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях регби. Личная гигиена юного спортсмена. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнце, воздух, вода).

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития подростков.

Изменение состояния организма спортсмена под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (ванна, водные процедуры, контрастный душ).

4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях регби. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям регби.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных тестов и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие и т.д.)

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на дорожках и поле.

Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Спортивный массаж.

5. Основы методики спортивной тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-регбиста: техническая, физическая, тактическая, психологическая и другие.

Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у подростков.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки регбистов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса. Понятия «Объем и интенсивность» тренировочных нагрузок. Структура и содержание микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

7. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции СШОР № 21.

Психологическая подготовка юного регбиста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к борьбе.

Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

8. Правила, организация и проведение соревнований по регби.

Дисциплины и программа соревнований по регби. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. Единая Всероссийская Спортивная классификация. Правила поведения на соревнованиях.

9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для практических тренировочных занятий. Уход за инвентарем.

10. Допинг контроль

Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список препаратов в спорте. Разрешенный список препаратов в спорте. Процедура допинг-контроля. Регистрация на сайте и получение сертификата РУСАДА.

4.2. Программный материал для практических занятий на этапах подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Физическая подготовка

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для регби. В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игрового технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

Задачи физической подготовки меняются и зависят от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

На этапе начальной подготовки общая физическая подготовка необходима для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан со всесторонней физической подготовкой.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств, весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Средства и методы физической подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап:

- стабильность состава обучающихся, систематическая посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- положительная динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 8-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

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

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

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции; скорости отдельных движений; способности в короткие сроки увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями,

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

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

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

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

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

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-50 с, а в беге на 30-40 м - 70-90 с.

4. Характер пауз отдыха, легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

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

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

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

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1.5-2 мин.

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

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

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

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

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

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

Этап спортивного совершенствования:

Уровень физического развития и функциональных возможностей, освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями, возможностями обучающихся и предусмотренной программой. Динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности игровой и соревновательной

деятельности. Результаты выступлений во Всероссийских соревнованиях. Выполнение нормативных требований.

Техническая подготовка

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения и совершенствование техники регбистов.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разную последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связей и т.д.

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

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

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

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференциально и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных

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

Задачи, средства и методы.

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

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

Развитие ключевых навыков в регби.

Ключевые навыки – это специфические умения и навыки, которые помогают хорошо играть в регби. Пасуют ли игроки, выбивают или ловят мяч, они должны регулярно тренироваться и совершенствоваться, для того, что бы в игре под давлением соперников они могли хорошо выполнять специфические умения и навыки.

Основные ключевые навыки в регби:

- передачи мяча;
- ловля высоколетящего мяча;
- подъем мяча с земли;
- удары по мячу;
- боковой захват;
- падение в захвате;
- положение тела в захвате;
- продолжение после контакта

Ключевые навыки: Передача мяча

Пасуйте мяч вашему партнеру, который находится в лучшей позиции, чем пасующий, так чтобы мяч можно было легко поймать для продолжения атаки.

Передачи мяча – Ключевые факторы.

- Бежать прямо.
 - Держать мяч в двух руках.
 - Выводить защитника на себя.
 - Переносить вес на внутреннюю ногу.
 - Поворачиваться боком к защитнику и лицом к игроку поддержки.
 - Сделать мах руками в направлении паса.
 - Использовать локти и запястья для контроля над скоростью и полетом мяча.
 - После паса делать провожающее движение руками в сторону паса.
 - Пасуйте в «цель», расположенную на высоте груди принимающего игрока.
 - Поддерживайте принимающего мяч игрока после того как передача мяча выполнена.
- Прием мяча – Ключевые факторы.
- Располагайтесь так, чтобы вы могли двигаться к мячу при его полете.
 - Двигайтесь к месту, созданному пасующим игроком.
 - Вытягивайте руки к мячу для его более раннего приема
 - Контролируйте мяч в руках.
 - Ловите мяч пальцами и руками.

-Как только мяч пойман, выбирайте лучшее действие.

Ключевые навыки: Ловля высоколетящего мяча для сохранения владения мячом.

Ловля высоколетящего мяча - Ключевые навыки:

- Выбор позиции, позволяющей двигаться на мяч.
- Оценить способ ловли мяча: стоя на земле или в прыжке
- Вытянуть руки по направлению к мячу.
- Выставить плечо и бедро вперед, положение тела – боком по направлению к противнику.
- Крикнуть «Мой мяч»
- Контролировать мяч в руках.
- Поймать мяч на уровне глаз, затем сгибая руки амортизировать движение мяча и прижать мяч к телу.

-Напрячь тело в ожидании захвата соперников.

Ключевые навыки: Подъем мяча, что бы сохранить или вернуть владение мячом, для сохранения атакующих действий.

Подъем мяча – ключевые факторы.

- Приближаясь к мячу – согнитесь.
- Положение около мяча – боком, одна нога впереди, другая сзади мяча.
- Согните колени и наклоните тело в тазобедренном суставе.
- Держите голову поднятой.
- Стабилизируйте мяч ближней рукой и подберите его черпающим движением дальней руки.
- Поднимите мяч к груди.

Ключевые навыки: Удары мяча

Отыгрыш территории или возврат владения мячом.

Удар с рук – ключевые навыки

- Устойчивая позиция
- Выдвиньте плечо вперед: если удар правой ногой – левое плечо вперед, если удар левой ногой – правое плечо вперед.
- Держите мяч в двух руках, так чтобы длинная ось мяча была на одной линии с бьющей ногой
- Опускайте мяч в позицию удара в этом положении, и в это же время:
- Делайте шаг не ударной ногой, ставя мысок в сторону цели.
- Делайте мах бьющей ногой и бейте ногой по продольной оси мяча.
- Приспосабливайте полет мяча, регулируйте угол наклона ноги и точки, в которой мяч будет ударен.
- Делайте провожающее движение бьющей ногой.

-Выпрямляйте руку с небьющей стороны для сохранения равновесия

Ключевые навыки: Боковой захват для предотвращения завоевывания территории и возврата владения мячом.

Боковой захват – ключевые навыки.

-Позиция внутри от игрока с мячом.

-Бег в согнутом положении.

-Голова поднята, спина прямая

-Смотрите на «цель» - ниже ягодиц игрока с мячом.

-Толчок ногами, вход в «цель» плечом

-Голова сзади тела игрока с мячом.

-Обхватите руками нижнюю часть туловища игрока с мячом.

-Держите игрока сильно до тех пор, пока мяч не будет на земле.

-Поднимайтесь на ноги и возвращайте мяч себе.

Ключевые навыки: падение в захвате для сохранения владением мячом. (Для сохранения владения мячом, игрок с мячом должен иметь игроков поддержки, т.к. Правила игры требуют, чтобы мяч после завершения захвата был разыгран).

Падение в захвате – ключевые навыки.

-Держите мяч крепко в двух руках, падая на поле.

-Когда вы захвачены, поворачивайтесь в свою сторону.

-Пасуйте игроку поддержки

-Лежите на земле боком на плече.

-Падайте под прямым углом к линии бега.

-Пасуйте или отыгрывайте мяч, так чтобы игроки вашей команды могли сохранить владение мячом.

Ключевые навыки: положение тела в контакте для получения преимущества и сохранения владения мячом в контакте с противником.

Положение тела в контакте – ключевые навыки

-Таз ниже плеч

-Спина прямая или немного согнутая

-Голова поднята

-Угол 90 градусов между туловищем и бедрами.

-Угол 90 градусов в коленном суставе, между бедрами и голенью.

-Ноги на ширине плеч для устойчивого положения.

Ключевые навыки: продолжение после контакта для уклонения от противников при атаке на зачетную линию, не убегаая от игроков своей команды.

Продолжение после контакта – ключевые навыки.

-Подходящий контакт с резким давлением и обязательным сохранением владения и содействием продолжению игры.

-До контакта иметь в сознании «запасной вариант» для сохранения мяча.

-Крепко держать мяч

-Использовать уклонение для завоевывания места

-Принять решение - пойти в обыгрыш защитника или сделать контакт.

Проведение эффективных тренировок

Быть тренером-преподавателем – это что-то большее, чем просто готовить отдельных спортсменов или обучать изолированным навыкам. Тренерское искусство предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность и объединять отдельных спортсменов в эффективную команду не только на одной тренировке, в недельном цикле, но часто и в течение всего сезона.

Успешность выступления в сезоне зависит от профессиональной компетентности тренера-преподавателя, уровня развития основных физических качеств игроков и в некоторой степени от условий работы, инвентаря и снаряжения. Другим важным фактором процесса обучения, который часто может склонить чашу весов от поражения к успеху и наоборот, является взаимодействие и взаимовлияние тренера и спортсменов, а также спортсменов между собой.

Соревнования выигрываются не в день выступления. Победы готовятся в течение

многих часов и дней напряженного и интенсивного труда. Следовательно, именно качество этих тренировок (и не обязательно их продолжительность и даже интенсивность) играет важную роль в успешности выступлений команды. Отметим, кстати, что часто тренеры-преподаватели, ученики которых выступают неудачно, проводят самые активные тренировки в день соревнований или накануне.

Существует несколько «нитей», или центральных ориентиров, которые проходят через учебно-тренировочный процесс и по-разному влияют на окружающий психологический и социальный климат. В основе эффективно проводимых тренировок лежат фундаментальные принципы обучения. Они основаны на психологических исследованиях, знаниях об обучении движениям, переносе и сохранении навыков и т. д. На занятиях у тренера-преподавателя имеется также достаточно возможностей для того, чтобы мотивировать или «придержать», «заземлить» спортсменов, с которыми он работает, подготовить их или привести в замешательство.

Ниже приводятся некоторые соображения, на которые тренер должен специально обратить свое внимание до, во время и после тренировок.

Подготовка к проведению учебно-тренировочного занятия:

- осматривать поле/площадку на которых они будут проводить тренировочное занятие и убедиться в ее безопасности;
- перед началом тренировки рассказать детям о тренировочном занятии и упражнениях, узнать, что ожидают дети. Тренеры должны удостовериться, что предоставляемая тренировка подходит детям в их группе и соответствует их возрасту и уровню подготовки;
- проверить наличие специальных потребностей у игроков в их группе. Например, детям с астмой надо приостанавливать занятие, в случае если они чувствуют признаки ухудшения дыхания или использовать специальный ингалятор;
- проверить имеют ли дети нужные им медикаменты, которые обязательно надо взять на тренировку;
- проверить, что дети из их группы соответствующе одеты перед началом тренировки. Например, кто-то из игроков носит украшения, которые могут поранить других игроков или у кого-то из игроков неподходящая для занятия обувь. Все участники учебно-тренировочного процесса должны обязательно удалить жевательную резинку перед началом какой-либо деятельности;
- объяснить детям правила поведения на тренировке и последствия нарушения правил и недостойного поведения;
- попросить у детей, что бы они оценили деятельность, которая может вызвать травму. Как они могут избежать получение травмы?
- гарантировать, что прогресс на тренировках будет соответствовать уровню подготовки игроков, чтобы дети могли справляться с тренировочными заданиями прежде чем они будут переведены на следующий этап подготовки.
- Проверьте, что игроки правильно одеты и имеют соответствующую для занятий обувь.

Подбор эффективных упражнений

Чтобы упражнения приносили максимум пользы, они не должны нарушать основные принципы двигательных навыков, сформулированные в ходе экспериментальных исследований.

В упражнения должны по возможности включаться точные элементы совершенствуемого движения или навыка.

Таким образом, в большинстве видов спорта на тренировках необходимо применять целый набор самых разнообразных упражнений, а не одно или два любимых упражнения тренера-преподавателя. Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуациях соревновательной борьбы с одновременным дублированием движений, собственно соревновательных навыков.

Необоснованное нарушение этого принципа часто приводит к использованию

упражнений, которые не только не помогают спортсмену в его дальнейших выступлениях, а, наоборот, затрудняют его взаимодействие в реальной игровой ситуации.

В ходе тренировочной работы упражнения постепенно должны модифицироваться с тем, чтобы в конечном счете моделировать стрессовые соревновательные ситуации.

После начального освоения движений в упражнениях должен быть включен элемент соревнования. Стресс, новизна и элемент соревнования способствуют повышению активности спортсмена и его мотивации в выполнении упражнений. Творчески думающий тренер-преподаватель может найти множество путей включения элемента соревнования в обычные тренировки. Обычно на тренировках спортсмены охотно соревнуются между собой и со своими соперниками. Желательно поэтому специально подумать о возможностях такого соревнования.

Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо помочь в формировании «мостов понимания» между конкретными упражнениями и целостным движением или деятельностью, в которой ему придется участвовать. Игнорирование этого правила, может быть, из-за предположения, что спортсмен и так знает, почему он выполняет то или иное упражнение, нередко делает тренировку менее эффективной и не способствует активности спортсмена.

Упражнения должны моделировать условия соревновательной деятельности. Следует обращать внимание на то, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные и перцептивные элементы игры (т. е. то, что видит и слышит спортсмен), но и психологический стресс (воздействия соперников). Тренер, предлагающий спортсмену упражнения, в которых совершенствуются реакции на ситуации, отличающиеся от соревновательных, тратит свое и чужое время попусту.

Исследования показывают, что зрелые, опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании тренировок и подборе упражнений. Думающие молодые спортсмены и более опытные часто делают полезные поправки и замечания тренеру-преподавателю относительно модификации отдельных упражнений, планирования тренировок и соединения отдельных частей учебно-тренировочного процесса в единое целое. Внимательное отношение к предложениям спортсмена может нередко способствовать более продуктивным тренировкам и скорейшему освоению упражнения благодаря активности и полной отдаче спортсмена.

Рекомендации по проведению тренировок в командных видах спорта.

Тренерское искусство предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность и объединять отдельных спортсменов в эффективную команду не только на одной тренировке, в недельном цикле, но часто и в течение всего сезона.

Перед тем как начать работать с группой, тренеру нужно ясно представить себе конечный результат и кто его ученики. Задача подготовки должна быть доступной для их понимания и исполнения, и одновременно быть увлекательной. Это вызывает устойчивый интерес к занятиям. Первые 16 уроков рассчитаны на начинающих занятия игроков и в основном знакомят их с мячом, специфическими особенностями игры, ключевыми навыками, элементарными техническими приёмами и правилами игры. Необходимо, чтобы с первых занятий обучающимся стало ясно, что регби сугубо коллективная, атлетическая игра.

Перед каждым тренером стоит проблема в выборе средств и методов подготовки. На этапе начального обучения нецелесообразно переходить сразу к игре в регби по принятым правилам. Сложность основных технических приёмов: передача мяча назад, захваты, подбор мяча с земли – заставляют идти по пути многократного повторения этих приёмов.

Для правильного понимания игры большое значение имеет не то о чём мы говорим, а то, что мы показываем своим ученикам. Впечатления от первых занятий наиболее яркие и остаются в памяти на протяжении всей спортивной жизни.

Для повышения эффективности обучения основным элементам регби предлагается воспользоваться игровым методом в целом, а в освоении новых технических приёмов и движений лучше всего применять фронтальный метод проведения занятия, когда

обучающиеся выполняют одинаковое задание всей группой. Но упражнения не должны отличаться большой сложностью и должны быть доступны.

Можно использовать и групповой метод. Положительной чертой этого метода является то, что тренер-преподаватель может подобрать упражнение, наиболее отвечающее уровню физического развития обучающихся. Тем самым обеспечивается индивидуализация заданий, повышается интерес к занятиям.

Непременным условием интересного занятия является подготовка преподавателя к занятиям, его квалификация, умение правильно показывать приёмы, чётко представлять себе, чему он хочет научить своих учеников. Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим.

Тренер должен проявлять гибкость при обучении двигательным навыкам. Как отмечалось ранее, существуют индивидуальные различия в освоении упражнений и в использовании специфических ориентиров при овладении двигательными навыками. Если тренер-преподаватель, работающий с командой, при обучении не может эффективно использовать словесные объяснения, показ и если он не предусматривает оптимального количества попыток практического освоения движения, то вряд ли ему удастся донести новый материал по технике или тактике до каждого игрока команды. Чтобы все игроки команды поняли новое движение или задание, часто к обучению привлекаются и помощники тренера, по-разному подающие новый учебный материал.

Размер группы не должен мешать тренеру, учитывать индивидуальные особенности выполнения движения. У каждого человека, по-видимому, существуют выраженные склонности к определенной скорости движения, желаемому пространству, в котором он движется, и темпу ритмичных движений. (Одновременно с этим имеется огромное количество исследований, отмечающих предпочтительность движений руками или ногами, а также левое или правостороннее движение всем телом.) Тренера не должны удивлять индивидуальные различия, ему следует предусмотреть возможность модификации членами команды стандартных способов выполнения движения. Основными критериями здесь должны быть легкость освоения навыка спортсменом и эффективное и успешное его выполнение.

Все игроки команды должны уметь видеть существующие индивидуальные различия и обсуждать их.

Между игроками команды во время тренировок не должно быть враждебности, неприязни. Лучшими спортивными командами являются те, в которых спортсмены на тренировках стремятся совершенствовать свое мастерство, добросовестно работать с тем, чтобы успешно выступить на соревнованиях. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достичь высокого результата.

Обучение игроков командной тактике должно строиться по возможности живо, с применением различных методов. Все игроки команды должны знать общие и специфические подходы в работе тренера-преподавателя, план игры, тактические принципы, которыми руководствуется тренер при принятии решений. Благодаря этому в сложных ситуациях соревновательной борьбы, когда необходимо принятие тех или иных тактических решений, сплоченность команды, ее дух сохраняются.

Все игроки команды должны приобрести вкус к командной игре, тактическим построениям и применяемой стратегии, глубже понять смысл тактики атакующих и защитных действий команды. Обучение тактике может осуществляться при помощи словесного разбора конкретных ситуаций либо практическим проигрыванием эпизодов с последующей коррекцией действий самими игроками.

Эффективные тренировки в командных игровых видах спорта должны быть хорошо спланированы и интересны, а их цели и задачи, содержание материала известны спортсменам. Хорошими упражнениями являются такие, в которых учитываются все параметры соревновательных двигательных навыков, совершенствуемых в ходе тренировок. Тренировки, интересные для спортсменов и, следовательно, более продуктивные, включают

элементы новизны, оптимальное соотношение упражнений и групповых взаимодействий, а также работу над целостными движениями, которые придется выполнять на соревнованиях.

Поведение тренера-преподавателя на тренировках должно быть деловым. Он должен обеспечивать необходимую поддержку спортсменам и давать им своевременную информацию. Эффективное обучение на тренировках предполагает учет индивидуальных различий в освоении материала и двигательных возможностях спортсменов.

Специальные средства, методы и мероприятия должны быть использованы на тренировках для того, чтобы помочь спортсменам в командных видах спорта сформировать чувство «мы» в коллективе. На тренировках в командных видах, кроме того, следует также предусмотреть возможность организации работы с учетом негативных или положительных межличностных влияний, которые могут возникнуть между партнерами.

Примерная схема занятия.

Общее время занятия – 1 час 30 минут (90 мин). Из них на организационную часть и разминку 10-20 минут. Основная часть включает в себя изучение новых технических приёмов и повторение ранее изученных. Обязательным правилом должно быть включение в эту часть урока упражнений силового характера с физическим контактом игроков.

Перед тем как приступить к игровой части урока, необходимо подготовить суставно-связочный аппарат и мышцы. Лучшим средством являются специальные упражнения (прилагается) с акробатическим уклоном, упражнения с физическим контактом игроков, а также бег с мячом по типу эстафет. 15 минут – вполне достаточный отрезок времени для этого.

Игровая часть занятия должна обязательно проходить в плане закрепления и освоения в игровых условиях технических приёмов, изучаемых на данном этапе подготовки.

20-30 минут – оптимальное время для проведения контрольной игры.

15-20 минут – ОФП

Заканчивается занятие спокойным бегом, переходящим в ходьбу, упражнениями дыхательной гимнастики.

В конце занятия – построение для подведения итогов.

Преподаватель должен быть готов к тому, что в игре и упражнениях не всё будет идти по намеченному плану к желаемому результату. Необходимо знать, что результат от упражнения проявится не сразу, а только по достижению более твёрдого навыка в выполнении основных технических приёмов.

Развитие ключевых навыков в регби на примере практических тренировочных занятий.

Занятие № 1.

Общее время занятия – 90 минут.

Задачи занятия: Ознакомление с овальным мячом.

Развиваемые ключевые навыки: Передача мяча.

Таблица № 19

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|----------|--|
| I. Построение группы. Расчет. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. | 20 минут | Упражнения в разминке выполняются под счёт, можно повернуть занимающихся в пол- оборота. |

[illegible]

Таблица № 21

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|-----------------|-----------------------|
| <p>И. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ выполняются в движении и на месте в колонну по четыре.</p> | <p>20 минут</p> | |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1 упр. а/ Передачи мяча на расстояние в 3 метра. б/ Передачи мяча на расстояние со сменой мест.</p> <p>2 упр. Бег с мячом в двух руках - «змейкой»</p> <p>Зупр.: Кувырок с места, кувырок с бега.</p> <p>Игра. «Собачки». Пас с места. Игроки, стоящие в кругу, передают мяч друг другу. Водящие игроки стараются перехватить мяч или коснуться игрока с мячом. Передавать мяч можно в любом направлении, но не пробрасывать более одного игрока.</p> | <p>30 минут</p> <p>20 минут</p> | <p>Сначала показать передачу. Перед передачей поднять руки с мячом вверх для проверки положения кистей рук.</p> <p>За линией игроки могут коснуться мячом земли. Избегать встречного движения игроков.</p> <p>Большая нагрузка.</p> |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия.</p> | <p>20 минут</p> | <p>Темп бега – медленный.</p> |

Занятие № 4.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта
Задачи занятия: Обучение передаче мяча в движении. Перемещение без мяча.

Таблица № 22

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|-----------------|--|
| <p>I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ – выполняются в движении и на месте в колонну по пять.</p> | <p>20 минут</p> | <p>В разминке целесообразно выполнить маховые движения руками, имитирующие передачи мяча. Ладони направлены вверх. Игрок постоянно следит глазами за ладонями и максимально разворачивает плечи.</p> |

| | | |
|--|----------|--|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1 упр. Передачи мяча на месте. В момент передачи необходимо сделать шаг вперёд по направлению полёта мяча. И.п. игроков: пол-оборота по отношению к партнёру. а/на месте; б/со сменой ног.</p> <p>2 упр. Передачи мяча в шаге навстречу друг другу. Передача производится из рук в руки.</p> <p>3 упр.: Толчки плечом, стоя на одной ноге. Толчок руками в прыжке.</p> <p>Игра. Из группы игроков выбирается водящий; он должен «осалить» игрока, владеющего мячом, или перехватить мяч. Игроки передают мяч друг другу, используя передачу мяча двумя руками снизу в движении. «Осаленный» занимает место водящего.</p> | 30 минут | Обратите внимание на быстроту бега при смене мест. |
| | 20 минут | Обратите внимание на правильность приёма мяча. |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия.</p> | 20 минут | Темп бега – медленный. |

Занятие № 5.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Обучение подбору мяча с земли. Обучение передачам мяча в движении.

Таблица № 23

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|--|----------|--|
| <p>I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ - выполняются, разместив занимающихся по кругу.</p> | 20 минут | <p>В разминке целесообразно выполнить маховые движения руками, имитирующие передачи мяча. Ладони направлены вверх. Игрок постоянно следит глазами за ладонями и максимально разворачивает плечи.</p> |

[illegible]

Занятие № 6.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакт
Задачи занятия: Обучение передачам мяча в движении. Обучение падениям.

Таблица № 24

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|----------|-----------------------|
| I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ - выполняются в движении, затем на месте в круге. | 20 минут | |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1.упр. Передачи мяча в сочетании с бегом для смены мест. Передача мяча с шагом.</p> <p>2.упр. Передачи мяча: игроки выполняют беговые движения на месте, передавая мяч друг другу.</p> <p>3.упр. Бег в произвольном направлении с передачами мяча партнёру.</p> <p>4.упр. Падение на руки из и.п. стоя, выбросив прыжком ноги назад.</p> <p>Игра.</p> <p>Игроки в двух группах сидят спиной к центру круга, широко расставив ноги. По свистку игрок с мячом быстро встаёт и бежит, обегает круг, садится, передаёт мяч партнёру. Партнёр повторяет все действия, и т.д. Выигрывает та команда, которая первая займет исходное положение.</p> | 30 минут | Регулярно менять пасующего игрока. |
| | 20 минут | Опустить плечи вниз в финальном движении руками. Приём мяча в движении. Средняя нагрузка. |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП</p> <p>Спокойный бег, дыхательная гимнастика.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p> | 20 минут | Темп бега – медленный. |

Занятие № 7.

Общее время занятия – 90 минут.

Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Проверка уровня технической подготовки в передачах мяча. Физические контакты игроков. Ознакомление с удержанием игрока.

Таблица № 25

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|--|----------|---|
| <p>I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. Расположить занимающихся по кругу на расстоянии 2 м друг от друга.</p> | 20 минут | <p>Заключительная часть разминки проводится в движении в колонну по одному.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1.упр. Передачи мяча при беге на оценку техники движения.</p> <p>2.упр. Передачи мяча в линию со сменой мест.</p> <p>3.упр. Выталкивание партнёра из круга: а/ с помощью рук; б/ без помощи рук.</p> <p>4.упр. Удерживание игрока по типу верхнего подавляющего захвата. И.п. – стоя на месте.</p> <p>Игра.</p> <p>Игряющие делятся на две равные команды. На земле / полу / чертится круг. Игроки одной команды выстраиваются по кругу за чертой. Другая команда произвольно располагается в центре круга. По сигналу игроки, находящиеся снаружи круга, начинают двигаться в одном направлении, а игроки внутри круга считают до 10. При счёте 10 игроки внутри круга стараются выбежать за его пределы. Водящие стараются удержать выбегающих игроков. Водящие могут пересекать пределы круга и захватывать убегающих игроков внутри круга.</p> | <p align="center">30 минут</p> | <p>Разрешаются передачи мяча вперёд.</p> <p>Можно провести как эстафету.</p> <p>Задача упражнения – научиться лишать противника манёвра.</p> |
| | <p align="center">20 минут</p> | <p>Запрещены захваты за форму, за шею. Подсчитывается количество пойманных игроков. Затем команды меняются местами.</p> |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП</p> <p>Спокойный бег, дыхательная гимнастика.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p> | <p align="center">20 минут</p> | <p>Темп бега – медленный.</p> |

Занятие №8.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Обучение передачам мяча с места назад. Подготовительные упражнения для защиты от захвата.

Таблица № 26

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|----------|---|
| <p>I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. Упражнения выполняются так же, как в занятии №7.</p> | 20 минут | <p>Заключительная часть разминки проводится в движении в колонну по одному.</p> |
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1.упр. Передачи мяча на месте. Игрок через несколько секунд после начала упражнения выкрикивает № игрока, который должен его заменить. Названный игрок должен успеть поменяться с ним местами до приёма мяча.</p> <p>2.упр. Игроки располагаются друг за другом под углом 45 градусов на расстоянии 3-4 х метров. Мяч передаётся с места от игрока №1 к игроку №2 и т.д. до последнего игрока в линии, который выбегает вперёд, а остальные располагаются по отношению к нему под</p> | 30 минут | <p>Упражнение на внимание.</p> <p>Упражнение вырабатывает навык правильного расположения игроков в атакующей линии и своевременного отхода за линию мяча.</p> |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>углом 45 град. на расстоянии 3-4х метров – аналогично первой позиции. Затем повторяется передача мяча.</p> <p>3.упр. Бег в произвольном направлении приставным шагом. Один игрок пытается произвести верхнее удержание, второй – отталкивает его двумя руками.</p> <p>Игра. Каждая команда выстраивается в линию. Первый игрок отдаёт пас /ближнему игроку/ и бежит на новое место /за крайним игроком другого конца строя/, где получает мяч от игрока №4 /крайнего/. Отдаёт мяч обратно, и мяч по цепочке приходит к игроку №2, который отдаёт его игроку №3 /ближнему/ и бежит на новое место /на другом конце строя/.</p> | 20 минут | <p>Упражнение выполняется как игра.</p> <p>Средняя нагрузка. Выигрывает команда, первой занявшая и.п. и передавшая мяч игроку №1.</p> |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП. Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия.</p> | 20 минут | <p>Темп бега – медленный.</p> |

Занятие №9.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетящего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Обучение приёму и передаче мяча в движении. Обучение передаче мяча после подбора его с земли. Обучение захвату со сползанием

Таблица № 27

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|--|----------|---|
| <p>I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. Упражнения выполняются так же, как в занятии №7.</p> | 20 минут | <p>Заключительная часть разминки проводится в движении в колонну по одному.</p> |
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1.упр. Игрокам присваиваются №№. Передачи мяча при беге в произвольном направлении. Мяч каждый раз передаётся игроку с последующим номером по порядку.</p> <p>2.упр. Передача мяча после подбора с земли. Игроки ловят мяч и кладут его на землю.</p> <p>3.упр. Захват со сползанием выполняется в парах. Защитник стоит в 1 метре сбоку от партнёра, наклоняется и упирается плечом в бедро партнёра. Руки защитника обхватывают ноги партнёра. Голова защитника должна быть немного ниже ягодицы партнёра. Упражнение выполняется сначала на месте, затем в движении.</p> <p>Игра. Преподаватель бросает мяч в поле. Команда, овладевшая мячом, должна до потери</p> | 30 минут | <p>Вначале выполнить упражнение на месте.</p> <p>Обязательно закрывать мяч ногой и туловищем.</p> <p>Игроки начинают движение. Защищающийся игрок постепенно сползает вниз и связывает руками ноги партнёра. Голова захватывающего располагается сбоку по отношению к ногам партнёра.</p> |

| | | |
|---|----------|---|
| мяча или удержания успеть сделать от 5 до 10 передач. По договорённости пасовать можно и в движении и с места. Очко даётся, если команда до удержания или падения мяча на землю сделает определённое количество передач. Играют до 5 или 10 очков. | 20 минут | Большая нагрузка. Передавать мяч можно в любом направлении |
| III Заключительная часть занятия. ОФП. Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия. | 20 минут | Темп бега – медленный. |

Занятие № 10.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передачи мяча, Ловля высоколетающего мяча, Подъем мяча с земли, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Обучение передаче мяча в падении. Ознакомление с и.п. защитника при заднем захвате.

Таблица № 28

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|---|--|---|
| I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. | 20 минут | Заключительная часть разминки проводится в движении в колонну по одному. |
| II. Основная часть. 1.упр. Передача мяча с падением после подбора его с земли. а/ Передача мяча в падении. б/ Передача мяча в падении после подбора его с земли. 2.упр. Передачи мяча в линии. Повторение упражнения № 2 занятия №8. Игра. Игроки делятся на две равные части и расчитываются по порядку. Затем занимают И.П. и образуют полукруг. Первые номера по команде начинают передавать и получать обратно мяч последовательно всем игрокам до последнего номера. | 30 минут 20 минут | При подъёме мяча с земли нога ставится за мяч. Судья должен располагаться так, чтобы видеть обе команды одновременно. Малая нагрузка. |
| III Заключительная часть занятия. ОФП. Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия. | 20 минут | Темп бега – медленный. |

Занятие № 11.

Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передача мяча, Подъем мяча с земли, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта

Задачи занятия: Обучение передачам при движении в линии. Обучение захвату со сползанием.

Таблица № 29

[illegible]

Занятие № 12. Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Передача мяча, Подъем мяча с земли, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате, Продолжение после контакта.

Задачи занятия: Ознакомление с передачей мяча с поворотом на 180 градусов. Изучение бокового захвата в облегченных условиях.

Таблица № 30

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|--|----------|-----------------------|
| I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. | 20 минут | |

| | | |
|---|-----------------|--|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1.упр. Подбор мяча с земли, передача в падении, передача в движении.</p> <p>2.упр. Передачи мяча в движении на коленях, с последующим падением и быстрым вставанием. Два поддерживающих игрока двигаются на ногах бегом.</p> <p>3.упр. Борьба на руках. Повторение занятия №1. По свистку один из двух пытается убежать.</p> <p>Игра. Группа делится на две равные части. Одна часть игроков, владеющих мячом, передавая мяч друг другу, должна «осалить» мячом игроков противоположной команды. Правилами игры не разрешается двигаться с мячом по площадке: все перемещения игроков водящей команды возможны лишь без мяча. Броски мяча в убегающих игроков не засчитываются. Каждый «осаленный» выбывает из игры. Игроки, вышедшие за пределы площадки, приравниваются к «осаленным». Игра ведётся, пока не будет «осален» последний игрок. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на всех игроков команды противника.</p> | <p>30 минут</p> | <p>Обратную передачу можно делать немного вперёд. Объяснить правила игры для игрока, лежащего на земле.</p> <p>Убегание в одном направлении.</p> |
| <p>III Заключительная часть занятия. ОФП. Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия.</p> | <p>20 минут</p> | <p>Игра проводится на площадке с разметкой. Большая нагрузка.</p> |

Таблица № 32

| | | |
|---|--|--|
| <p>II. Основная часть.</p> <p>1. упр. Передача мяча в движении, после подбора с земли катящегося навстречу мяча.</p> <p>2. упр. Передача мяча в движении бегом в линии. Группа из трёх игроков двигается вперёд от линии А до линии Б, передавая мяч до крайнего игрока. Затем игроки поворачиваются и бегут к линии А. Игрок №3, перед тем как сделать передачу, должен обежать стойки. Мяч передается только назад к игроку №1. Затем мяч передаётся второму игроку в колонне №1 и упражнение повторяет следующая группа из трёх игроков.</p> <p>3. упр. Толчки плечом в поролоновый мешок: а/ с шага; б/ при беге.</p> <p>4. упр. Падение на мяч используется, как средство овладения трудным мячом.</p> <p>Игра. По свистку игроки бегут из города А в город Б. Защитник в центре поля пытается захватить как можно больше игроков. Затем следует повторение бега в обратном направлении. Подсчитывается количество захваченных игроков. Защитника меняют. Вышедший игрок за границу поля считается захваченным.</p> | <p>30 минут</p> <p>20 минут</p> | <p>Мяч подбирается на низком выпадке. Кисти рук подводятся под мяч. Мяч передаётся в руки тренеру.</p> <p>После трёх повторений поменять игроков местами.</p> <p>Перед толчком отставить руки на некоторое расстояние от туловища для амортизации столкновения.</p> <p>Большая нагрузка.</p> |
| <p>III Заключительная часть занятия.</p> <p>ОФП. Спокойный бег, дыхательная гимнастика. Построение, подведение итогов занятия.</p> | <p>20 минут</p> | <p>Темп бега – медленный.</p> |

Занятие №15.Общее время занятия – 90 минут. Развиваемые ключевые навыки: Ловля высоколетящего мяча, Удары по мячу, Боковой захват, Падение в захвате, Положение тела в захвате

Задачи занятия: Ознакомление с техникой ловли летящего мяча. Обучение встречному захвату.

Таблица № 33

| Содержание занятия | Время | Методические указания |
|--|----------|-----------------------|
| I. Построение группы. Проверка присутствующих и внешнего вида. Объяснение задач занятия. Разминка: разновидности медленного бега, ОРУ. | 20 минут | . |

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».

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При организации занятий регби на регбийном поле обеспечение безопасности полностью возлагается на тренера-преподавателя и осуществляется путем постоянного контроля за поведением спортсменов, техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией Спортивной школы.

Приступать к занятиям регби можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Для тренировки на регбийном поле необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм) и обувь с нескользкой подошвой (бутсы), и соблюдать правила общей гигиены. При тренировке в осенне-зимний период одежда должна соответствовать температурному режиму на улице, во избежание замерзания и обморожения конечностей.

Решение о проведении занятий на улице в осенне-зимний период возлагается на тренера-преподавателя.

К занятиям регби допускаются лица, обучающиеся в учреждении.

Занятия регби должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора-методиста. В отсутствие тренера-преподавателя обучающиеся спортивной школы к занятиям по регби не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Общая разминка включает в себя различные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения – махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогревают мышцы, увеличивают эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру можно только по команде (сигналу) тренера-преподавателя. Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

В процессе занятий обучающиеся должны строго соблюдать правила проведения спортивной игры или выполнения игровых упражнений.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Свободным от выполнения спортивных упражнений запрещается отвлекать внимание других спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

Запрещается висеть и раскачивать регбийные ворота.

После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование и инвентарь (мячи, конусы, маты, макивары и т.д.) в инвентарную.

После окончания учебно-тренировочного занятия организованный выход обучающихся с поля проходит под контролем тренера.

6. Условия реализации Программы

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

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки:

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

6.2.2. 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).

6.2.3. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|----------------------|-----------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 12 |
| 2. | Барьер (высота 15 см) | штук | 10 |
| 3. | Барьер (высота 32 см) | штук | 10 |
| 4. | Безопасный гриф для приседаний | штук | 2 |
| 5. | Ворота для регби (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 (70 x35 см) | штук | 10 |

Таблица № 2

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

Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«регби», утвержденному приказом
Минспорта России
от «18» ноября 2022 г. № 1018

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы с | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации |
| 1. | Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия | пар | на обучающегося | - | - | - | 1 |
| 3. | Гетры регбийные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки для спортивного зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Футболка регбийная | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 11. | Шлем защитный регбийный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты регбийные | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1018.
2. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис.... канд. пед. наук. - М., -1983.
3. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ...д-ра пед. наук. - М., 1981.
4. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М, - 2004 г.
5. Кириак Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. -110 с.
6. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук.-М, 1996.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
8. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М, 1981.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
10. Методическое пособие по нормативно-правовому обеспечению деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы Москомспорта, Нагорных Ю.Д., Чичуа Д.Т., Березин Л.Ю., Марущак В.В., Никитина Л.Я., Курашвили В.А., Бауэр В.Г., Паршиков А.Т., Купин С.И., Тетерин А.О., Москва 2007 год.
11. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.
12. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
14. Программа по регби для детско-юношеских школ, Антонов Е.И., Иванов А.А., Агафонова А.В., Москва 2007 год.
15. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
16. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. -120 с.
17. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях, - М.: Ф и С, 1970.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
19. Программа спортивной подпготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Регби. Программа.;
20. Москва, 2007
21. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2005. - 320 с.
22. www.irbpassport.com

Зарубежные ресурсы посвященные регби

International Rugby Board <http://www.irb.com/>

FIRA AER<http://www.fira-aer-rugby.com/>

Planet Rugby<http://www.planetrugby.com/>

Coaching Rugby<http://www.coachingrugby.com/>

Федерации и Союзы регби

Союз регбистов России <http://www.rugby.ru/>

Rugby Football Union (Англия) <http://www.rfu.com/>

New Zealand All Blacks Rugby Team (новая Зеландия) <http://www.allblacks.com/>

Official Website of SA Rugby (ЮАР) <http://www.sarugby.net/> Welsh Rugby Union (Уэльс) <http://www.wru.co.uk/>

Australian Rugby Union (Австралия) <http://www.rugby.com.au/>

Federation Francaise de Rugby (Франция) <http://www.ffr.fr/>

Федерация регби Украины <http://rugby.org.ua/>

Georgia Rugby Union <http://www.georgianlelos.com/>

Federazione Italiana Rubgy <http://www.federugby.it/>

Deutscher Rugby Verband <http://www.rugby.de/>

Polski Zwiazek Rugby <http://www.pzrugby.republika.pl/>

Chez Republic <http://rugby.cz/>

Official Site Rugby Canada <http://www.rugbycanada.ca/>

USA Rugby National Teams <http://www.usarugby.org/>

Arabian Gulf <http://www.agrfu.com/>

Российские регби клубы

Регби клуб "Слава" <http://slavarugby.ru/>

Регби клуб "ВВА-ПОДМОСКОВЬЕ" <http://www.vva-podmoskovje.ru/>

Регби клуб "Красный Яр" г. Красноярск <http://www.yar-rugby.ru/>

Регби клуб "Енисей-СТМ" г. Красноярск <http://www.enisei-stm.ru/>

Регби клуб "Империя" г. Пенза <http://www.rc-empire.ru/>

Регби клуб "Фили" <http://www.fili-rugby.ru/>

Регби клуб "МАИ" <http://www.rugbymai.ru/>

Регби клуб "МИФИ" <http://rugby-mephi.msk.ru/>

Регби клуб "Форум" <http://www.rugby-forum.ru/>

Российские ресурсы посвященные регби

Русское регби <http://www.russianrugby.ru/>