

Утверждаю:  
директор МАУДО «СДЮСШОР

«Красный Яр»



Л.И. Пашкеева

Рассмотрена на Педагогическом совете:  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

## РЕГБИ

### ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МАУДО «СДЮСШОР «Красный Яр»

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта регби

Срок реализации программы 11 лет.

Красноярск 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Регби – это уникальный вид спорта для всех, который предлагает широкий спектр индивидуальных и командных возможностей. ***Первостепенная роль Игры удовольствие от эффективного применения регбийных навыков***, которое не только приносит удовлетворение отдельным спортсменам, но и зачастую является атрибутом успешной игры. И в тоже время - регби - жесткая, силовая атлетичная игра, но это и есть одно из основных ее достоинств. Являясь коллективным, контактным видом спорта, регби требует от игроков проявления многих физических и морально-волевых качеств. Другая особенность регби - многофункциональность игровой деятельности спортсменов, что позволяет заниматься этим видом спорта любому человеку независимо от его антропометрических, физических и психических данных. Естественные виды движений, высокий темп игровой деятельности в условиях непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность, ограниченное время для анализа и принятия решения в сложном пространственном движении под угрозой силового воздействия - все это предъявляет высокие требования к двигательной, функциональной и психической деятельности спортсмена. Динамично развиваясь, регби как вид спорта отличается высокой степенью организации и согласованности действий игроков, арсенал их средств нападения и защиты непрерывно увеличивается, поэтому особую актуальность приобретает вопрос взаимодействия партнеров при решении тактических задач. Принятое деление игроков на линии нападения, защиты и полузащиты выражается во взаимодействии внутри линий и между линиями. Поэтому победа в такой спортивной игре, как регби, во многом зависит от согласованности действий всего коллектива. Нападающие и защитники - это две категории спортсменов, играющих в одной команде, и создают тот коллектив, ту группу людей, которые, дополняя друг друга и добиваются победы.

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

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта регби.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование мотивации для занятий видом спорта регби;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби.**

Табл. 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	3	9	20
тренировочный (спортивной специализации)	5	11	18
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

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

Табл. 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	40 - 48	25 - 30	20 - 25	20 - 25	15 - 20
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	20 - 30	30 - 35	40 - 48	35 - 45	35 - 45

Техническая подготовка (%)	20 - 25	25 - 30	20 - 25	15 - 20	10 - 15	10 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	3 - 4	4 - 8	8 - 10	10 - 15	15 - 20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3 - 5	4 - 6	7 - 9	9 - 10	10 - 12	10 - 15

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.

Табл. 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Отборочные	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3
Основные	-	1 - 2	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Всего игр						
	8 - 12	12 - 15	15 - 20	20 - 24	20 - 24	20 - 24

### 1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Для проведения занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта регби допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта регби определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта регби определяются следующие особенности спортивной подготовки:

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

### **Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби составляет:**

Табл. 4

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10
	свыше 2 лет	14

этап совершенствования спортивного мастерства	до года	24
	свыше года	24
этап высшего спортивного мастерства	весь период	28

### 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

В группы начальной подготовки СДЮСШОР принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта регби. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на **первом** этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в виде спорта регби. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

*Длина тела в (см.) мальчиков 9-19 лет в зависимости от теоретической длины тела взрослого человека*

Табл. 5

Возраст	Мальчики		
	185	190	195
9	138,5	142,5	146,5
10	144,5	148,5	152,0
11	150,5	154,0	158,0
12	155,5	159,5	164,0
13	160,5	165,5	170,0
14	169,5	173,5	178,5
15	177,5	182,5	187,0
16	181,5	186,5	192,5
17	183,5	188,5	193,5
18	184,5	189,5	194,4
19	185,0	190,0	195,0

На **втором** этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей вида спорта регби. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

*Тотальные размеры тела юных регбистов ДЮСШ, сборных СССР (юниоры и взрослые) и сборной Европы*

Табл. 6

					Сб. СССР (юниоры)	Сб. СССР (взрослые)	Сб. Европы (взрослые)
Возраст	11-12 л.	13-14 л.	15-16 л.	17-18 л.	17-18 л.		
Рост	<u>147</u>	<u>166,6</u>	<u>172,3</u>	<u>176,3</u>	178,6	178,2	178,2
	157	175,7	180,9	184,2	<u>177,4</u>	<u>174,7</u>	<u>170,0</u>
Вес	<u>38</u>	<u>57,6</u>	<u>69,9</u>	<u>72,3</u>	78,5	79,0	80,7
	50,7	71,3	84,1	84,5	<u>74,9</u>	<u>76,2</u>	<u>75,0</u>
					85,5	94,2	95,0

**Примечание:** в числителе защитники и полузащитники, в знаменателе нападающие

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в виде спорта регби. Среди физических качеств и способностей, оп-



*ределяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы. К их числу следует отнести **быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.***

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. *А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного Уровня физических качеств, сколько от **темпов прироста** этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.*

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

***Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов** являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.*

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям видом спорта регби, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям видом спорта регби должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта регби (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в виде спорта регби, классификационные нормативы и т.д.).

На **третьем** этапе отбора проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На **четвертом** этапе отбора в виде спорта регби должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

## 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Табл. 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	до	свы-	до двух	свыше	

	года	ше года	лет	двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	14	24	28
Количество тре- нировок в неделю	3	5	5	6	8	15
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	780

## 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Табл. 8

Виды соревнова- ний	Количе- ство со- ревнова- ний	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап на- чальной подготов- ки		Тренировоч- ный этап (этап спортив- ной специали- зации)		Этап совер- шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мас- терства
		до год а	свы ше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	мин.	1	1	2	2	2	2
	макс.	3	3	3	3	3	3
Отборочные	мин.	-	-	1	1	1	1
	макс.	-	-	2	2	3	3
Основные	мин.	-	1	1	1	1	1
	макс.	-	2	3	2	2	2
Всего игр							
	мин.	8	12	15	20	20	20
	макс.	12	15	20	24	24	24

## 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### 1.8.1. Спортивная экипировка

Табл. 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная	штук	18

2	Шлем защитный регбийный	штук	25
---	-------------------------	------	----

Табл. 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бутсы регбийные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Капа (зубной протектор)	шт.	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7	Сумка спортивная	шт.	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Трусы регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
9	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Табл. 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьеры (высота 15 см)	штук	20
2	Барьеры (высота 32 см)	штук	20
3	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
4	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
5	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
6	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
7	Лестница тренировочная	штук	2
8	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
9	Мешок регби для захватов (35 x 140 см)	штук	5
10	Мешок регби для захватов (45 x 180 см)	штук	5
11	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
12	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
13	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
14	Мяч для регби (размер 3)	штук	20

15	Мяч для регби (размер 4)	штук	20
16	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
17	Мяч набивной (2 кг)	штук	10
18	Мяч набивной (5 кг)	штук	10
19	Насос для мячей	штук	5
20	Подставка для мяча	штук	3
21	Фишки разметочные	штук	100
22	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
23	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
24	Щит регби для захватов (60 x 35 см)	штук	10
25	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Табл. 12

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	Нормативы по ОФП и СФП	9	10	20	25
	свыше года	Нормативы по ОФП и СФП	9	11	20	25
		Нормативы по ОФП и СФП	9	12	20	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству	11	13	18	30
	2 г.	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству	11	13	18	30
	3 г.	Нормативы по ОФП, СФП, тех-	11	14	18	30

		ническому мастерству; 1-2 юношеский разряд				
	4 г.	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству; 3 спортивный разряд	11	15	18	30
	5 г.	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству; 2-3 спортивный разряд	11	15	18	30
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству; 1 спортивный разряд	15	21	5	30
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Нормативы по ОФП, СФП, техническому мастерству; Кандидат в мастера спорта	16	33	1	36

### **1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

### **1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

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

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

**1) Подготовительный этап (базовый)**

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Вторым мезоциклом (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%., для этапа совершенствования спортивного мастерства – 50/50%, для этапа высшего спортивного мастерства – 40/60%

**2) Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 50/ 50%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 40/ 60%., для этапа совершенствования спортивного мастерства – 30/70%, для этапа высшего спортивного мастерства – 20/80%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на несколько этапов (это зависит от календаря соревнований для каждого возраста спортсменов), но подготовка к каждому этапу состоит из двух одинаковых по своему содержанию частей:

1) предсоревновательная часть или развития собственно спортивной формы. В этой части длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце проводится главное отборочное соревнование.

2) часть непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Здесь решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;



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

Продолжительность соревновательного периода 4-7 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

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

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

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

#### 2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

#### 3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

#### 4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

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

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

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

#### 5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают

возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта регби осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта регби;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта регби;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## **2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

## **2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

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

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

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

наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

## **2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

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

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

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

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

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

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

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

Биохимический контроль включает:

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

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

### Этап начальной подготовки

Табл. 13

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические/ тактические занятия/ психологическая подготовка (часов)	7(/7/-/-/)	18(7/8/3)
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	290	422
тренировочные сборы (кол. дней; оптимальное число участников сбора): в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год; не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год; не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (кол. соревнований и мероприятий/часов)	3/15	4/28
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль (кол. раз в год)	2	2

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Табл. 14

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические/ тактические занятия/ психологическая подготовка (часов)	30(10/16/4)	72(20/40/12)
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	444	584
тренировочные сборы (кол. дней; оптимально число участников сбора): к международным соревнованиям	18; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.	18; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к всероссийским соревнованиям	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к краевым (субъекта Российской Федерации) соревнованиям	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
по общей или специальной физ. подготовке	14; не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.	14; не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
восстановительные	До 14 дней; участники соревнований.	До 14 дней; участники соревнований.
для комплексного мед. обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год; в соответствии с планом комплексного медицинского обследования.	До 5 дней, но не более 2 раз в год; в соответствии с планом комплексного медицинского обследования.
в каникулярный период	До 21 дня подряд	До 21 дня подряд

	и не более двух сборов в год; не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.	и не более двух сборов в год; не менее 60% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (кол. соревнований и мероприятий/часов)	4/38	5/56
инструкторская и судейская практика (часов)	8	16
медико-восстановительные мероприятия не входят в общую нагрузку (часов)	30	58
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль (кол. раз в год)	2	2

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Табл. 15

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические/ тактические занятия/ психологическая подготовка (часов)	125(22/80/23)
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	974
тренировочные сборы (кол. дней; оптимально число участников сбора):	
к международным соревнованиям	21; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к чемпионатам, кубкам России	18; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к краевым (субъекта Российской Федерации) соревнованиям	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
по общей или специальной физ. подготовке	18; не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
восстановительные	До 14 дней; участники соревнований.

для комплексного мед. обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год; в соответствии с планом комплексного медицинского обследования.
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (кол. соревнований и мероприятий/часов)	3/125
инструкторская и судейская практика (часов)	24
медико-восстановительные мероприятия не входят в общую нагрузку (часов)	156
работа по индивидуальным планам (часов)	1248
тестирование и контроль (кол. раз в год)	2

### Этап высшего спортивного мастерства

Табл. 16

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические/ тактические занятия/ психологическая подготовка (часов)	219(24/165/30)
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1019
тренировочные сборы (кол. дней; оптимально число участников сбора):	
к международным соревнованиям	21; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к чемпионатам, кубкам России	21; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
к краевым (субъекта Российской Федерации) соревнованиям	14; определяется организацией осущ. спортивную подготовку.
по общей или специальной физ. подготовке	18; не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
восстановительные	До 14 дней; участники соревнований.



для комплексного мед. обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год; в соответствии с планом комплексного медицинского обследования.
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (кол. соревнований и мероприятий/часов)	3/188
инструкторская и судейская практика (часов)	30
медико-восстановительные мероприятия не входят в общую нагрузку (часов)	156
работа по индивидуальным планам (часов)	1456
тестирование и контроль (кол. раз в год)	2

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных: а) **теоретических занятий** рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта регби; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта регби; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта регби борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта регби; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта регби; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств; б) **тактических занятий** рекомендуется отражать следующее: основным средством обучения тактике и совершенствованию в ней является многократное повторение упражнений в конкретной игровой обстановке. Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые постепенно усложняются и объединяются в комплексы тактических комбинаций. В результате многократного выполнения упражнений в командах устанавливаются прочные связи – как между отдельными игроками, так и между линиями команды, приобретаются различные умения для выполнения задач атаки и обороны. В процессе тренировочных занятий и соревнований тактические связи совершенствуются, создаются налаженные игровые ансамбли со своим индивидуальным стилем игры. Система тактической подготовки обязательно включает в себя формы индивидуальной, групповой и командной тактической деятельности. Кроме того, в неё включаются и специальные теоретические знания, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Эти занятия могут проходить в виде разборов игры и установок на игру или на пред-

стоящее тренировочное занятие; в) **психологическая подготовка** делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка является первой ступенью психологической подготовки юного игрока. Она осуществляется всем учебно-тренировочным процессом, который оказывает влияние на юношей и подростков на тренировке и в школе, в семье, в отношениях со сверстниками вне школы и семьи и складывается из решения следующих основных задач: *воспитание морально-волевых качеств личности юного спортсмена*. Важным условием успешного развития и воспитания волевых качеств юных регбистов является неуклонная и высокая требовательность тренерского состава, строгий контроль за качеством и точностью выполнения заданий; *совершенствование процессов восприятия*, в том числе, формирование их специализированных видов, характерных для регби, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство времени», «чувство пространства»; *умение игрока управлять своими эмоциями*. Эмоциональная устойчивость является важнейшим показателем психологической подготовленности спортсменов к играм. При изучении трудностей, испытываемых в занятиях спортом, было выявлено, что 51% падает на субъективные трудности. Характерными особенностями субъективных трудностей являются эмоциональные состояния игроков, оказывающие отрицательные влияния на выполнение игровых задач, на выполнение технических действий, на моторные функции. Большинство тренеров, работающих с детьми, в основном копируют методику обучения взрослых. Это недопустимо. Растущий детский организм отличается от взрослого и с физиологической и с психической стороны. Индивидуальный подход к каждому занимающемуся, изучение черт его характера и темперамента, условий жизни и учебы, позволяет тренеру правильно подобрать средства и методы спортивной подготовки и избежать у спортсменов отрицательного эмоционального напряжения. Специальная психическая подготовка к играм. Подготовка к игре – это специальный раздел подготовки, который, в конечном счете, приводит к положительной адаптации в игровых ситуациях. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям как целостное проявление личности, характеризует его такими чертами, как: 1) трезвая уверенность спортсмена в своих силах; 2) стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы; 3) оптимальная степень эмоционального возбуждения; 4) высокая помехоустойчивость; 5) способность произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе. В зависимости от силы соперника, значимости игры и времени начала встречи, а также от ряда других обстоятельств, которые могут возникнуть в матче тренер за несколько дней до начала игры начинает настраивать команду и индивидуально каждого спортсмена используя разные методы педагогического и психологического воздействия.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (техника работы рук, ног, отработка стандартных и произвольных ситуаций, защитные приемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

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

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

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

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

## **2.6. Психологические средства восстановления**

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

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

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

## **2.7. Применение восстановительных средств**

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиени-

ческие средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

Табл. 17

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

## **2.8. Антидопинговые мероприятия**

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.9. Инструкторская и судейская практика**

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

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Табл. 18

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	4	4
	2 г.	4	4
	3 г.	8	8
	4 г.	8	8
	5 г.	8	8
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	12	12
этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	15

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта регби.**

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

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА РЕГБИ

Табл. 19

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Табл. 20

	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		1
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+		+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	1
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	
Гибкость			+	+							
Координационные способности				+	4*	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

Результатом реализации Программы является:

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

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

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

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

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

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках: оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной оде-



жды и обуви): соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по регби требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Табл. 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)

Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Табл. 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Табл. 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

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

Табл. 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)

	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 240 см)	Прыжок в длину с места (не мене 210 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

*Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля*

*Этапный контроль*

Задачи - выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация. измерение АД, ЭКГ. ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ. ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/ какие: объем сердца МПК. ПАНО. кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий регби по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в регби; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям регби; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь) Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ. определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, PH - крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

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

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

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

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

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

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

Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

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

«Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м, и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

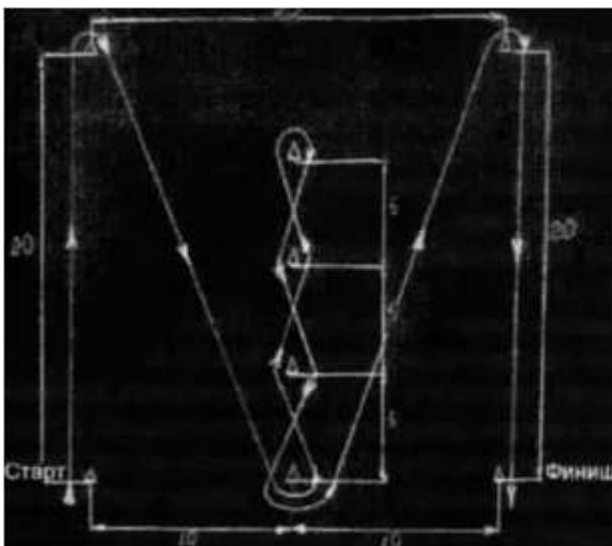


Рис. 1. Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена:

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

*атака троих против двух.* Площадка для тестирования размером 10x10 метров. трое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него Игрок с мячом на линии контура пло-

щадки. Защитники напротив на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым шагом. ***Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап третьего, четвертого, пятого годов обучения***

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



**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Табл. 25

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» (сек.)
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

**Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 1 – 2 годов обучения**

Табл. 26

<b>АТАКА ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО</b>
Каждый спортсмен владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

**Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 3 – 5 годов обучения**

Табл. 27

<b>АТАКА ТРОЕ ПРОТИВ ДВУХ</b>
Каждый спортсмен владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

**Нормативы технической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

Табл. 28

№	Ам- плуа	Переда- ча мяча на месте способом swing	Переда- ча мяча в дви- жении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мя- чу с рук на точ- ность	«Сла- лом»  (сек.)
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	21-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	20-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	19-20
6	9	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-20
7	10	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
8	12- 13	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
9	11- 14	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-19
10	15	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	19-21

**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Табл. 29

№	Ам- плуа	Переда- ча мяча на месте способом swing	Переда- ча мяча в дви- жении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мя- чу с рук на точ- ность	«Сла- лом»  (сек.)
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	20-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	18-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	18-20
6	9	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
7	10	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
8	12- 13	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
9	11- 14	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
10	15	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	18-20

**Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на  
этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного  
мастерства**

Табл. 30

**АТАКА ЧЕТВЕРО ПРОТИВ ТРОИХ**

Каждый спортсмен владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить  
не менее четырех

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы:

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. -М.: ФиС. 1991.

Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского СБ., Хрущева С.В. -М.: Медицина 1991.

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

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

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

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

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

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

Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС. 1984,- 188 с.

Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби. – М . :СПОРТНА, 2005. – 320 с

Приказ Минспорта России от 30.12.2014 № 1106 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта регби

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.. 1987.

### Интернет-ресурсы

[www.irrugbyready.com](http://www.irrugbyready.com)

[www.rugby.ru](http://www.rugby.ru)

[www.rugby.ru/wp-content](http://www.rugby.ru/wp-content)

[www.REGBI.INFO](http://www.REGBI.INFO)

## Аудиовизуальные средства

“Rugby Smart” New Zealand RUGBY UNION 2011 DVD Rip

“Jonny Wilkinson Hotshots-How To Play Rugby My Way” 2006. DVD Rip

“Jonan Lomu Rugby Challenge 2011. (Sidhe interactive) DVD. PC