

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

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

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета
СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»

Протокол от 05.02.2021 № 1



Программа спортивной подготовки по виду спорта регби

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Минспорта России от 30 декабря 2014 г. № 1106

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург 2021

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Нормативная часть	8
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	8
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби	9
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби	10
1.4 Режимы тренировочной работы	11
1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
1.5.1 Возрастные требования.....	13
1.5.2 Психофизические требования	13
1.5.3 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств	14
1.6 Предельные тренировочные нагрузки.....	16
1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ..	17
1.7.1 Организация тренировочных сборов.....	18
1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	24
1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
1.11 Структура годичного цикла	24
1.11.1 Годичные макроциклы	25
1.11 Типы и задачи мезоциклов.....	29
2. Методическая часть	30
2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..	30
2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	33
2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	37
2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	38
2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	39

2.5.1. Теоретическая подготовка.....	41
2.5.2 Общая физическая подготовка	45
2.5.3 Специальная физическая подготовка.....	49
2.5.4 Техническая подготовка.....	52
2.5.5 Тактическая подготовка	74
2.5.6 Интегральная подготовка.	77
2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	78
2.7 План применения восстановительных средств.....	88
2.8 План антидопинговых мероприятий	89
2.9 Планы инструкторской и судейской практики	99
3. Система контроля и зачетные требования.....	101
3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта регби.....	101
3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	101
3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	105
3.3.1 Методика контроля спортсменов	106
3.3.2 Прогнозируемый результат занятий	108
3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	109
3.4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.	110
3.4.2 Методы и организация медико-биологического обследования	112
4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	113
5. Перечень информационного обеспечения.....	114

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта регби (далее – Программа), является нормативным и управленческим документом СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» Санкт-Петербурга (далее – Учреждение), разработана в соответствии с Федеральным Законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 г. № 937 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В соответствии с частью 3 статьи 34.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» Учреждение разрабатывает Положение о приеме, зачислении, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Санкт-Петербурга.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

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

Особенность регби заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем регбисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения мяча по полю, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

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

славном деянии Уильяма Вебба Элисса, первого, кто осмелился нарушить правила – схватил мяч руками и побежал с ним. Так 1823 году возникла игра Регби».

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

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (Т), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления детей в Учреждение составляет 8 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по регби, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства регбистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Учебная работа по регби для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки регбистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица 1

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

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта регби.

На этапе специализации группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта России (КМС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 2

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

психологическая подготовка (%)						
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	21
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1092

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби

Таблица 3

Виды 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	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Игры	8	12	18	20	26	26

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по регби опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий Российского регбийного союза.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных

соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования команды на главные соревнования, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды на главные соревнования.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

1.4 Режимы тренировочной работы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а так же программ спортивной подготовки, рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки не более 2 часов;
- на тренировочном этапе не более 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства не более 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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

Основным медицинским требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, который определяется наличием медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения.

1.5.1 Возрастные требования

Эти требования обусловлены минимальным возрастом для зачисления и перехода на разные этапы спортивной подготовки (Таблица 1). Спортивные дисциплины определяются ВРВС (всероссийский реестр видов спорта) (Таблица 4). Возрастные категории спортсменов определяются в соответствии с ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация) и Правилами вида спорта «регби». Регби осуществляется на общероссийском уровне.

Таблица 4

№ п / п	Ви д спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
		0	0													
1	Регби	077	000	2	6	1	1	Я	регби	077	001	2	8	1	1	Я
									регби – 7	077	002	2	6	1	1	Я
									регби – пляжное	077	003	2	8	1	1	Л

1.5.2 Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

1.5.3 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Основной направленностью обучения на этапе начальной подготовки является всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья, а также выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям регби. При построении тренировочного процесса строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого на данном этапе следует уделять должное внимание освоению техники регби, так как организм юных регбистов вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они готовы управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

На этапе базовой подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов тактики в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом этапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице 5 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например, сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с регбистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

На этапе базовой подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов

техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби

Таблица 5

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

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 3 – среднее влияние;
- 3 – незначительное влияние.

1.6 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	24

Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1092
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	624

1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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.

1.7.1 Организация тренировочных сборов

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

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке	18	18	14	-	

	к другим всероссийским соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы 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
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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

Оборудование, спортивный инвентарь

Таблица 8

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	Штук	10
2.	Барьер легкоатлетический	Штук	12
3.	Барьеры (высота 32 см)	Штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	Штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	Штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	Штук	5
7.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	Комплект	5
8.	Динамометр ручной	Штук	1
9.	Жилет тренировочный с защитой ног	Штук	15
10.	Замки для грифов	Пар	5
11.	Гантели массивный (от 0,5 до 3 кг)	Комплект	5
12.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	Комплект	5
13.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	5
14.	Кольца координационные	Штук	12
15.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	Штук	14
16.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	Штук	4
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	Штук	20
18.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	Штук	2
19.	Машина для нанесения разметки на поле	Штук	1
20.	Мешок регби для захватов	Штук	10
21.	Мешок регби силовой (10 кг)	Штук	5
22.	Мешок регби силовой (15 кг)	Штук	5
23.	Мешок регби силовой (20 кг)	Штук	5
24.	Мяч для регби (размер 3)	Штук	15
25.	Мяч для регби (размер 4)	Штук	15
26.	Мяч для регби (размер 5)	Штук	15
27.	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	Комплект	2
28.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	Штук	5
29.	Мяч для регби, тренировочная половинка	Штук	15
30.	Насос для мячей	Штук	5
31.	Подставка для мяча	Штук	3
32.	Фишки разметочные	Штук	100
33.	Флагштоки для крепления флажков	Штук	14
34.	Флажки (для обозначения границ поля)	Штук	14
35.	Щит регби для захватов (70*35 см)	Штук	10
36.	Секундомер	Штук	На тренера 1
37.	Скакалки	Штук	На группу 15
38.	Сумка (сетка) для хранения мячей	Штук	На тренера 1

39.	Силовая рама со страховочными упорами	Штук	2
40.	Щит регби для захватов	Штук	20
41.	Набор для тэг регби (пояс с флажками)	Штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

№п/п	Наименование спортивной экипировки в индивидуальное пользование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка	Штук	30

Спортивная экипировка и инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствовани я спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли чество	срок эксплу атации (лет)	коли чество	срок эксплу атации (лет)	коли чество	срок эксплу атации (лет)	коли чество	срок эксплу атации (лет)
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Шорты регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
11.	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-	-	-	-

14.	Скрам-машина	Штук	На группу	-	-	-	-	1	-	1	-
-----	--------------	------	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---

Перечень спортивных помещений

На территории учреждения для спортивной подготовки по регби присутствуют: спортивное поле, спортивный городок, тренажерный зал, раздевалки для юношей и девушек с душем и туалетом, помещение для хранения инвентаря, комнаты для тренеров. Также, арендуются физкультурно-оздоровительный комплекс и малая спортивная арена.

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Количественный состав групп спортивной подготовки (минимальный) оптимальная наполняемость (минимальное количество лиц), а также требования к уровню мастерства указаны в Таблице 1.

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

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и ВСМ);
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ).

1.11 Структура годичного цикла

Построение годичного цикла подготовки регбистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым

конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В регбийных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годового цикла подготовки регбистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных регбистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Что же касается этапа начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерны: включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

1.11.1 Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей

степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится

узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на

индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей регбиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годичного цикла, со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий

уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1.11.2 Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих спортивную подготовку, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений в бесснежный период. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма регбиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности регбиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

2. Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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.

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

Организация работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по регби, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Опасность возникновения травм:

- при падении;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при ударах об борт или столкновениях с соперником;
- при игре без надлежащей формы (защита и т.д.).

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям регби;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха;
- у тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную регбийную форму;
- тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов и качество покрытия;
- провести разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в регби.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, выходить на поле только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях регбист должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятие;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь.

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП) «Соотношение

объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби» (Таблица 2).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа

групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка юных регбистов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. На подготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической. На соревновательном этапе приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Принципиальных различий по структуре подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления подготовки, в том числе и общей физической.

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий
по регби**

Таблица 11

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		Т		СС	ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	весь период
1	Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-48	25-30	20-25	20-25	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	20-30	30-35	40-48	35-45	35-45
3	Техническая подготовка(%)	20-25	20-30	20-25	15-20	10-15	10-15
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%)	2-3	3-4	4-8	8-10	10-15	15-20
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-5	4-6	7-9	9-10	10-12	10-15
Итого часов		312	416	520	624	939	1092

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
этапа НП (до года обучения)**

Таблица 12

Месяцы		Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка (%)	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	14	14	16 9
2	Специальная физическая подготовка (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Техническая подготовка(%)	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%)	1	1	1	1	1	1							6
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							1	1	1	2	2	2	9
Всего за месяц		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	31 2
Всего за год		312												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
этапа НП (свыше года обучения)**

Таблица 13

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
		Виды подготовки												
1	Общая физическая подготовка (%)	14	14	14	14	16	16	16	14	14	14	16	16	178
2	Специальная физическая подготовка (%)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
3	Техническая подготовка(%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика							1	1	1	1	1	1	6
Всего за месяц		33	33	33	33	35	35	36	34	34	34	38	38	416
Всего за год		416												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
тренировочного этапа (до 2-х лет обучения)**

Таблица 14

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
		Виды подготовки												
1	Общая физическая подготовка (%)	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка (%)	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	175
3	Техническая подготовка(%)	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%)	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	31
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
Всего за месяц		39	43	44	43	44	43	43	43	43	43	43	44	520
Всего за год		520												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
тренировочного этапа (свыше двух лет обучения)**

Таблица 15

Месяцы		Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Общая физическая подготовка (%)	14	14	14	13	13	13	12	10	10	10	10	14	14 7
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	22	22	22	22	21	22	20	20	20	20	20	25 3
3	Техническая подготовка(%)	12	12	12	12	10	12	12	10	10	10	12	12	13 6
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%)	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	50
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	4	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	38
Всего за месяц		58	57	57	54	51	52	52	46	45	48	50	54	62 4
Всего за год		624												

Для групп СС и ВСМ распределение объёма средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики.

2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства

целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО)

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

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

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

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

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

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

тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

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

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

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

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

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

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения

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

2.5.1. Теоретическая подготовка

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

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

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

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки регбистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных регбистов разного возраста.

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

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

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному

инвентарю. Гигиенические требования к питанию регбиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Режим дня, закаливания организма.

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

Основы спортивного питания.

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

Основы техники и технической подготовки.

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

Основы тактики и тактической подготовки.

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

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

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Анализ соревновательной деятельности по регби.

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

Психологическая подготовка регбистов.

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

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

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в регби, для которого характерны ушибы различных частей тела от столкновений, ударов мячом и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также

нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

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

Установка па игру и ее разбор.

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

2.5.2 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка регбистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной

деятельности, происходящей на поле, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями;

вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

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

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

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

2.5.3 Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и передачи мяча. Имитация бросков мяча на тренажере с блочным

устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков мяча. Упражнения в бросках, передаче и остановках с набивным мячом (1-5 кг).

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

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

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

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при

выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски мяча сидя, стоя на коленях, в падении;
- передача мяча при различных «хватах»;
- смена тактики в ходе игры;
- игровые упражнения с увеличением количества мячей;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 сек. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд/мин.
2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд/мин.

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

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

2.5.4 Техническая подготовка.

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

Как и в каждой спортивной игре, индивидуальная техника игрока является основным стержнем, на котором строится игра. Без владения техническими приемами ведения игры немислимо осуществление даже простейших тактических задач. Регби — родной брат футболу, однако в основе регби лежит игра руками, а не ногами. Игра ногами в регби является дополнительным средством, как и некоторые другие. Однако такое первостепенное значение владения техникой игры руками ничуть не снижает важности применения технических приемов ведения игры ногами, коллективной и индивидуальной силовой игры и т. Д. В регби все элементы техники игры одинаково важны, и ценность их определяется по своевременности их применения и чистоте исполнения.

Теперь перейдем к разбору отдельных технических приемов игры. – Игра руками; -Игра ногами; -Захваты и их отражения.

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

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

Обучение и совершенствование беговых техник должно проходить при условиях, приближенных к соревновательным. Применяя беговые техники, в атаке игрок должен владеть мячом и иметь сопротивление. Беговые техники в защите так же выполняются во взаимодействии с нападающим.

Передвижение с мячом по полю. Согласно правилам игры в регби, мяч можно нести в руках неограниченное время и расстояние. Поймав или подняв мяч, игрок должен как можно быстрее переложить мяч в одну руку и, уже продвигаясь по полю, нести мяч одной рукой, прижимая его сбоку к груди или к поясу. При сближении с противником мяч нужно нести в дальней от него руке, а рука со стороны приближающегося противника должна быть свободна на случай отражения захвата. При необходимости игрок быстро переводит мяч из одной руки в другую. Этим, на первый взгляд простым, приемом зачастую недостаточно четко владеют даже опытные регбисты, и поэтому на него следует обратить внимание, а процессе учебно-тренировочной работы. Если игрок овладел мячом двумя руками и намерен быстро его передать своему партнеру, то в этом случае целесообразно продолжать нести мяч в двух руках, держа его перед собой. Несение мяча в двух руках применяется также при проведении обманных финтов. Ловля высоко летящего мяча. В процессе игры регбист должен уметь четко ловить мяч, летящий с любой высоты и на любой скорости. Важное условие, которое нужно соблюдать во всех случаях ловли мяча – это динамика. Никогда не следует ловить мяч стоя на месте (кроме отдельных тактических случаев, о которых будет сказано несколько позже), наоборот, нужно стремиться ловить мяч во время бега, на ходу. Выполняя это условие, игрок ставит себя в более выгодное положение в случае захвата мяча противником, хотя ловить мяч на ходу значительно труднее. При ловле высоко летящего мяча игрок (по возможности) поворачивается лицом в сторону, откуда летит мяч. Ловить мяч нужно либо на грудь и сразу же прижимать мяч руками, либо на кисти рук и также сразу прижимать мяч к груди. И в том и в другом случае руки

следует немного вытянуть вперед – вверх ладонями, а локти свести как можно ближе

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

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

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

случаях мячом чаще всего овладевает противник и, более того, если мяч отскочит от рук вперед, игра будет остановлена и назначена схватка.

Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками.

Уметь быстро, двигаясь на большой скорости, поднять мяч, лежащий на земле, без достаточной тренировки очень трудно. Поэтому таким упражнениям в учебно-тренировочной работе нужно постоянно уделять большое внимание. Поднимание производится следующим образом. Игрок передвигается с возможно большей скоростью по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону лежащего мяча и подбирает его одной или двумя руками. Не следует привыкать игрокам поднимать мяч прямо перед собой, потому что этот прием значительно труднее, и он обычно выполняется на значительно меньшей скорости. Однако в тренировочной работе такое поднимание мяча (прямо перед игроком) разучивать нужно. Поднимание двумя руками осуществляется так: мяч резко захватывается сверху обеими руками одновременно или одной рукой мяч поддевается снизу (как лопаткой, а другой рукой прижимается сверху. Одной рукой мяч поднимается, как лопаточкой (снизу) и после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу.

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

одной рукой надо стараться применять как можно реже, так как поднять мяч одной рукой трудно и поэтому ненадежно.

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

Передача мяча двумя руками совершенствуется в различных упражнениях на месте, по кругу, «веером». Как правило, при передаче мяча двумя руками его нужно посылать своему партнеру резко (но не сильно), чтобы в полете он сохранял вертикальное положение большой

осью к земле, и так, чтобы попадал на грудь или пояс партнера. Мяч, летящий ниже пояса или выше груди (особенно летящий в лицо), ловить трудно. Но иногда бывает и так, что между игроком, владеющим мячом, и его партнером находится противник. В таких случаях можно рекомендовать навесную передачу мяча, исполнение которой во всем сходно с обычной передачей. Разница заключается лишь в том, что в этом случае мяч посылается к партнеру вверх. При этом мяч описывает дугу, перелетая через противника на недостижимой ему высоте, и опускается перед партнером. Для хорошего исполнения навесной передачи важны правильный расчет и хорошо развитое «чувство динамики».

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

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

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

Передача с продольным вращением сверху. Такая передача несколько сложнее в выполнении по сравнению с предыдущими, однако, хорошее владение таким приемом часто может оказать хорошую услугу. Для броска рука заносится над головой назад, при этом ладонь открыта и обращена вверх. На ладонь кладется мяч острой частью вперед. Игрок

делает резкий толчок рукой вперед, одновременно придавая мячу вращательное движение, подобно предыдущей передаче. Мяч должен также лететь не кувыркаясь, острой частью вперед. Хотя такой бросок обычно и не очень сильный, но он ценен тем, что мяч летит высоко и его трудно перехватить противнику.

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

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

проявленное игроками при выполнении такой передачи, обычно приносит хорошие результаты в нападении.

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

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

Финты. Финт — это обманные движения, которые очень часто применяются во всех спортивных играх. Мы рассмотрим финты, характерные для регби. Игрок с мячом приближается к противнику: за несколько шагов до противника игрок производит такое движение руками в сторону своего партнера с правой стороны, как будто он намеревается передать ему мяч. Этим движением игрок отвлекает внимание противника,

который ожидает передачу, однако игрок мяча не передает, а, прижав его к груди, делает резкий рывок в противоположную сторону.

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

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

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

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

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

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

частью и так, чтобы после удара об землю он отскакивал не в стороны, а немного вперед и вверх. Обычно этот удар производится подъемом ноги, хотя некоторые регбисты бьют носком. Удар подъемом более точный, но удар носком несколько сильнее.

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

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

При ведении мяча в два ряда игроки первого ряда не опасаются пропустить мяч назад в ноги игроков второго ряда. В этом случае, когда

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

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

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

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

Силовые приемы должны выполняться с высоким спортивным мастерством, а отсюда и вся важность изучения и тренировки этих

приемов. Силовая борьба в регби очень разносторонняя. Чаще всего она представляет собой индивидуальную силовую борьбу, когда игрок, владеющий мячом, пытается преодолеть защиту соперников с помощью силовых приемов.

К индивидуальной силовой борьбе относятся захваты и приемы их отражения. Разберем наиболее характерные и чаще встречающиеся из них. **Захваты** — это способ силовой защиты. Иными словами, это приемы, которыми можно остановить атаку противника. Захваты различают трех видов: верхний, средний и нижний.

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

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

Средний захват. Разбирая верхний захват, мы установили, что он построен на том, что защитник повисает на атакующем игроке, мешая ему продвигаться весом своего тела. 23. Средний же захват построен на другом принципе. Защитник, так же, как и при верхнем захвате, встречает противника стоя на месте. По мере приближения противника защитник понемногу начинает двигаться в том же направлении, что и атакующий игрок, как бы отступая перед ним. В тот момент, когда атакующий игрок пробегает мимо защитника, последний делает резкий и сильный прыжок, направляя плечо вперед на атакующего игрока. В прыжке защитник сильно ударяет противника плечом в бедро и обхватывает руками за туловище и ноги. Толчок плечом должен быть достаточно сильным, сбить противника с ног. При таком захвате нужно следить за тем, чтобы голова защитника находилась за спиной противника, а не спереди, иначе во время падения голова может быть придавлена телом игрока и неизбежны травмы, тем более, что все происходит на большой скорости.

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

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

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

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

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

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

Обучения падению. В реальной игровой ситуации, где присутствует жесткий физический контакт, игрок должен уметь правильно падать, чтобы избежать травм. Первое что должен правильно уметь делать игрок в регби, это правильно уметь смягчить и встретить контакт с

игровой поверхностью игрового поля при падении. Не нужно пытаться задержать падение, силу толчка нужно направить так чтобы ваше падение имело вид перекатывания. Этого можно добиться, если: пальцы рук направить в сторону от направления падения. Удар от падения вначале смягчается руками затем локтем и в заключение плечом с переворотом на спину, что облегчит перекатывание. Ноги должны быть подтянуты вверх и сгруппированы, так чтобы тело могло провернуться, как одно целое.

1. И.п. – сидя на корточках. Выполняется падение вперед, из положения сидя на корточках и прокатывается на округленной спине. Подбородок должен быть прижат к плечу, в то время как рука с другой стороны, вытянута вперед для смягчения падения. Лицо должно быть повернуто в сторону от направления падения. Ноги должны быть подтянутыми, для того чтобы лучше прокрутится.
2. И.п. – стоя. Игрок падает вперед, перекатываясь через округленную спину из положения стоя. Техника выполнения такая же, как в упражнении. Помните рука, локоть, плечо и подтянутые вверх ноги.
3. И.п. – стоя. Игрок падает и перекатывается через партнера, который стоит на коленях, опираясь на руки. Первоначальная техника остается той же и выполняется неукоснительно. Игрок должен концентрироваться на подтянутом положении ног, когда перекатывается.
4. И.п. – сидя на корточках. Игрок прижимает свой подбородок к груди, поджимает ноги и делает кувырок назад. Когда игрок переворачивается, голова должна быть прижата в сторону, для того чтобы основная нагрузка легла на плечо. Ноги нужно рывком направить вперед через голову, руки используются, для того чтобы встать. Сохранение спины круглой.

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

Обучение подбору мяча.

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

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

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

снижают скорость, игроки несут мяч в обеих руках, игроки не сталкиваются друг с другом.

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

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

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

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

3. Четыре игрока работают в квадрате одним мячом, (квадрат – 6м x 6м). Первый игрок катит мяч, в то время следующий игрок падает на мяч, берет его под контроль, встает и катит мяч к следующему игроку. Тренер,

может указать, с какой стороны мяч должен быть защищен. Говоря другими словами – игроки должны всегда защищать мяч против возможного направления атаки.

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

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

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

Обучение ловли мяча.

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

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

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

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

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

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов

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

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от общего к частному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности

2.5.5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия. Как всякий целенаправленный процесс тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. создать предпосылки для успешного обучения тактик;
2. формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.

6. формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).

7. развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики регби. Упражнения:

1. В четверках, и.п. – первый игрок (А) стоит в 5 м от группы, состоящей из 3 спортсменов. В группе – у первого игрока-(В) мяч, он бежит и входит в контакт с 50 игроком (А) стоящим в 5 м – опускается на землю, имитируя «ruck», следующий игрок (С) из группы выполняет функцию полузащитника схватки, осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли пасуя последнему игроку (Д) из группы, который принимает мяч на максимальной скорости, пробегает с мячом 5 м, приземляет мяч, пробегает ещё 5 м, останавливается, поворачивается и начинает исполнять роль защитника (А1). Игрок, исполнявший роль полузащитника схватки (С), подбирает мяч, и начинает выполнять функцию игрока (В1) входит в контакт, опускается на землю, имитируя «ruck», игрок – (А), движется к мячу и выполняет функцию полузащитника схватки (С1), осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли, пасуя игроку (В), который встаёт с земли и бежит на получение мяча, начиная выполнять функции игрока (Д1). Упражнение выполняется многократно, нагрузка программируется в зависимости от этапов и периодов подготовки.

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

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

4. Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.
5. В парах, перемещение по траектории тактических схем игры, чередуя перемещения различной интенсивности с выполнением скоростно-силовых упражнений. Пять прыжков вперёд толчком двух ног – рывок 20 м – пять выпрыгиваний из положения полуприседа с партером на плечах – ускорение 40 м – пять передач набивного мяча партнеру на расстояние 10 м – рывок 20 м. Цикл повторить 4– 6 раз.
6. Выполнение комбинаций в линии «нападения» и «защиты».
7. Выполнение трех атак нападающими в «первом канале» с построением «гуск», вынос мяча в линию защитников, обострение на центральном трехчетвертном, с построением «гуск» и т. Д.
8. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
9. Выполнение групповых тактических действий и командных тактических взаимодействий групп.
10. Чередование командных тактических действий в нападении и защите.
11. Выполнение групповых и командных тактических действий в усложненных условиях (на песке, по рыхлому снегу).
12. Выполнение ряда групповых или командных тактических действий многократно.
13. Выполнение групповых тактических действий с повышенной интенсивностью.
14. Выполнение тактических действий на больших площадках, больше чем стандартные или в меньшем количественном составе.
15. Выполнение тактических действий с повышенным количеством перемещений максимальной интенсивности и выполнением технических действий, требующих проявления скоростно-силовых качеств.

- 16.Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков.
17. Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий.
- 18.Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.
- 19.Выполнение тактических действий с соревновательной и выше соревновательной интенсивностью.
20. Учебные игры с большей продолжительностью.
21. Учебные игры в усложненных условиях (на песке).
22. Учебные игры в уменьшенном составе.
23. Выполнение технических действий в игровой соревновательной деятельности в условиях повышенного сопротивления.
- 24.Выполнение командных тактических действий в условиях повышенного противодействия в игровой соревновательной деятельности.
- 25.Учебные игры с заданиями по тактике индивидуального, группового и командного характера.

2.5.6 Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

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

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

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

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Специфика регби прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели,

дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме регбиста, выражающиеся

в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря,

потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных регбистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка юных регбистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки регбистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных регбистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена.

В процессе подготовки регбиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное

отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность регби). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность регбистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

3. Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. *Целеустремленность и настойчивость* воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к

повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. *Выдержка и самообладание.* Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества регбиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы регбисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять регбистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание. *Инициативность и дисциплинированность.* Инициативность у регбистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где регбисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться. *Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение регбистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому регбисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым регбистом игровой дисциплины.

4. Развитие процесса восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество регбиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства регбиста. Не менее важное значение в игровой деятельности регбиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности регбиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

5. Развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.

Эффективность игровой деятельности регбистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях регбист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности регбиста является его распределение и переключение. Для

развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

6. Развитие оперативного (тактического) мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов регбиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают регбисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у регбистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;

- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до регбистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально регбистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей регбистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния регбиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных регбистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

воспитание личностных качеств регбистов, развитие их спортивного интеллекта;

развитие волевых качеств;

формирование спортивного коллектива;

развитие специализированного восприятия;

развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

развитие оперативного мышления

в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

2.7 План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на всех этапах.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке регбистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.
- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:
 - аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - гипнотическое внушение;
 - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
 - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

2.8 План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю

подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и внесоревновательные периоды,

для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 16

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительские собрания 1-2 раза в год
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
7	Участие в образовательных семинарах	Семинары
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной

основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примерные темы для работы со спортсменами,
проходящими спортивную подготовку

№	Этап подготовки	Наименования темы
1	Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? (в игровой форме) • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? (в игровой форме) • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? (в игровой форме) • Просмотр фильмов, мультимедиа связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно»
2	Тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? • Обзор антидопинговых правил • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? • Ознакомление с процедурой допинг - контроля • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность?

		<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр фильмов, мультимедиа связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных веществ + запрещенный список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождение обучение по системе ADAMS, как проходит процедура по допинг - контролю • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил
4	Этап высшего спортивного	<ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство

	<p>мастерства</p>	<p>РФ, всемирный антидопинговый кодекс)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных субстанций, + запрещённый список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождения обучение по системе ADAMS. Как проходит процедура по допинг - контролю • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил
--	-------------------	--

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор

информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для

целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в регби, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по регби;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по

регби.

2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ, СДЮШОР.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта регби

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения регби представлены в Таблицах 17-20.

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

Таблица 17

	Контрольные упражнения (тесты)	
	1. Нормативы общей физической подготовки	
	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	лежа (не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)
устойч3	Смешанное передвижение на 1000 м (не более 7 мин 10 сек)	Смешанное передвижение на 1000 м (не более 7 мин 35 сек)
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)
5	Челночный бег 3*10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,6 с)
6	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
7	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой (не менее 8 н/кг)	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой (не менее 6 н/кг)
8	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 8 см)
9	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (не менее 10 с)	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (не менее 10 с)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 18

Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
2	Бег на 1500 м (не более 8 мин 05 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 29 с)
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +6 см)
6	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
7	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
8	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (не менее 10 с)	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног (не менее 10 с)
9	Прыжок в высоту со взмахом руками	Прыжок в высоту со взмахом руками

	(не менее 13 см)	(не менее 10 см)
10	Обязательная техническая программа	

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

Таблица 19

Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (не более 4,5 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
2	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см)
5	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
7	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 71 кг)	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 25 кг)
8	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») (не менее 60 кг)	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 15 кг)
9	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 45 кг)	-
10	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник») (не менее 45 кг)	-
11	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 19 см)
12	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 89 кг)	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 40 кг)
13	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)

	(не менее 72 кг)	(не менее 25 кг)
14	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (не более 6 мин)	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (не более 7 мин 40 с)
15	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (не более 5 мин 40 с)	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (не более 7 мин 20 с)
16	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (не менее 10 с)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (не менее 10 с)
17	«Первый спортивный разряд»	
18	Обязательная техническая программа	

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

Таблица 20

Контрольные упражнения (тесты)		
	Мужчины	Женщины
1	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
2	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +13 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +16 см)
6	Челночный бег 3x10 м (не более 6,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,9 с)
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 200 см)
8	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 89 кг)	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 30 кг)
9	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») (не менее 75 кг)	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 20 кг)
10	Тяга штанги в упоре на скамью (для	

	игрового амплуа «нападающий» (не менее 59 кг)	-
11	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник») (не менее 53 кг)	-
12	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 23 см)
13	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 140 кг)	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий») (не менее 75 кг)
14	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник») (не менее 113 кг)	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник») (не менее 55 кг)
15	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (не более 5 мин 30 с)	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий») (не более 6 мин 40 с)
16	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (не более 5 мин 00 с)	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник») (не более 6 мин 20 с)
17	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (не менее 10 с)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия (не менее 10 с)
18	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
19	Обязательная техническая программа	

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроциклами – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.1 Методика контроля спортсменов

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам

обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных регбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности регбистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма регбистов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей

физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговой дорожке или велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой ступени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактацидной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

3.3.2 Прогнозируемый результат занятий

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

3.4.1 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 5 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 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

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

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена: атака двоих против одного.

Площадка для тестирования размером 5x10 метров. Двое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на 5-ти метровой линии контура площадки. Защитник напротив на расстоянии 10 метров тоже в центре на 5-ти метровой линии контура 38 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 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной двухметровой 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 начальный этап третьего года обучения, на тренировочный этап первого и второго года обучения. атака троих против двух.

Площадка для тестирования размером 10x10 метров. трое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком, стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники напротив на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего

атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двухметровой 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.

3.4.2 Методы и организация медико-биологического обследования

Раз в полгода начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким

образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 21

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия	Участники мероприятия	Место проведения
1	Апрель-октябрь	Первенство Санкт-Петербурга по регби среди детско-юношеских команд	Спортсмены и тренеры	Санкт-Петербург Стадионы города
2	Апрель-май	Первенство федеральных округов по регби	Спортсмены и тренеры	По назначению
3	Май-Октябрь	Всероссийские соревнования по регби среди детско-юношеских команд	Спортсмены, прошедшие отбор и тренеры	По назначению

5. Перечень информационного обеспечения

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2014 №1106. – Режим доступа : СПС «Консультант».

2. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. №999. – Режим доступа : СПС «Консультант».

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – №50. – Ст.6242.

4. Общероссийские антидопинговые правила : приказ от 11 декабря 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : СПС «Консультант».

5. Всероссийский реестр видов спорта.

6. Единая всероссийская спортивная классификация.

7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интернет-ресурсы:

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

