

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № ____ от ____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №1
приказ № _____ от ____ 20__ г.
_____ М.Л. Корнеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
РЕГБИ**

Срок действия программы до 31.12.2026г.

Составитель: заместитель директора В.В. Капанадзе
инструктор-методист Е.А. Грязнова

Краснодар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1. Назначение Программы	4
1.2. Цели Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Характеристика вида спорта	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта регби.....	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
4.2. Учебно-тематический план.....	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	31

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	37
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	38
6.3.1. Список литературных источников.....	38
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	40
Приложение №1.....	42
Приложение №2.....	44
Приложение №3.....	47
Приложение №4.....	50
Приложение №5.....	51
Приложение №6.....	53
Приложение №7.....	55
Приложение №8.....	57
Приложение №9.....	59
Приложение №10.....	61

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022г. № 1018 (далее – ФССП).

1.2. Целями реализации Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по регби для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регбилиг и регби-7. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачётную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачётной зоне соперника, чем пасующий.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта регби включает следующие спортивные дисциплины:

Дисциплины вида спорта регби

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
регби	077 001 2811Я
регби – 7	077 002 2611Я
регби – пляжное	077 003 2811М

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «регби», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15-30
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5-10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5-10

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «регби»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	312	312	520	624	936	1040

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической

подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе) в виде спорта «регби».

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "регби" (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г. Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в регби многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;
- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп ССМ и ВСМ - дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);

- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной

работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;

- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, 20 которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной

подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки. На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах. У детей 9-11 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. На этапе начальной подготовки физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

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

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Особенно полезным применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции; скорости отдельных движений; способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

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

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты

одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств, весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа. Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность новизна увеличиваются.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы. При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).
2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20-стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).
3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с., а в беге на 30-40 м - 70-90с.
4. Характер пауз отдыха легкая пробежка, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

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

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20- 30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым на второе повторение до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части сжатого долга (не менее 15-20 мин. в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику).
7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства. Особое внимание обращается на:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки с увеличением объёма последней для обеспечения высокой степени всестороннего развития физических способностей (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости разного типа и т.д.), усовершенствование технико-тактических приёмов игры, выполнение технических приёмов с учётом индивидуальных способностей и места занимаемого в составе команды;
- систематически участвуя в соревнованиях по регби, спортсмены приобретают игровой опыт, выполняют классификационные требования для получения не ниже первого спортивного разряда по регби;
- повышение значимости теоретических занятий, совершенствование инструкторских и судейских навыков;
- коррекцию отдельных особенностей телосложения, если в этом возникает необходимость.

Этап высшего спортивного мастерства. На занятиях значительно возрастает объём и интенсивность тренировочных нагрузок; повышается уровень индивидуальной, общей и специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства. Готовя себя к участию в соревнованиях, молодые регбисты сохраняют достигнутый высокий уровень спортивной формы в течение всего соревновательного периода, выполняют классификационные требования к присвоению спортивных разрядов и спортивных званий по регби. Регбисты повышают свои теоретические знания, особенно в вопросах методики спортивной тренировки, досконально изучают правила игры в регби, совершенствуют инструкторские и судейские навыки, а также соблюдают спортивный режим, следят

за состоянием своего здоровья, стремятся соответствовать модельным характеристикам для своего амплуа в команде.

Таким образом, на основании программного материала, тренеры разрабатывают для каждой группы тренировочные планы, в которых указываются основные упражнения, применяемые на занятии.

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Таблица №5

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Перемещение	Гладкий бег, рывки, ускорение. Прыжки, выпрыгивания, приставной шаг. Кувырки, перекаты. Ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр.
Техника игры руками	Держание мяча: - в двух руках; - в одной руке.
	Передача мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения); - своевременность и точность передачи (начальные знания).
	Приём мяча (на месте и в движении): - исходное положение звеньев тела и их движение при приеме; - ловля «верхнего» мяча.
	Подбор мяча: - лежащего на земле; - катящегося по земле.
	Прием ухода от защитника - «ручка» (до 10 лет - общее ознакомление).
	Контроль положения мяча.
Техника игры ногами	Удар по мячу с рук (до 10 лет - общее ознакомление): - держание мяча; - исходное положение бьющего перед ударом; - движение ноги, положение стопы в момент удара.
Захваты, вход в контакт	Положение тела, рук, ног, головы и движение игроков при выполнении: - бокового захвата; - заднего захвата; - входа в контакт (защитника, нападающего с мячом). Правила безопасности при выполнении приемов!
Отвлекающие действия	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для замаха, ложный пас и пр.
Групповая и командная техника (до 10 лет - общее ознакомление)	
<i>Свободная игра</i>	
Рак	- положение звеньев тела игроков; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- положение звеньев тела игроков; - присоединение и прикрытие мяча.
<i>Стандартные положения</i>	
Начальный удар	- расстановка игроков (в соответствии с упрощенными правилами); - начало движения (общее ознакомление).
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	- расстановка 3х3 без давления! Начало изучения - с 9 лет!
Коридор	Ознакомление, подготовительные упражнения.

Элементы техники регби, изучаемые на тренировочном этапе подготовки

Таблица №6

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание). Совершенствование техники бега по прямой. Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. Умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую. Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.
Техника игры руками	Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча в схватку. Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу). Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли. Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)
Техника игры ногами	Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле). Ознакомление с ударом с дроп-гол, дальнейшее совершенствование.
Захваты, вход в контакт	Совершенствование бокового и заднего захватов. Ознакомление и дальнейшее совершенствование переднего высокого сковывающего и переднего нижнего захватов. Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.
Отвлекающие действия	Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.
Групповая и командная техника	
Свободная игра	
Рак	- падение с мячом, освобождение от мяча после падения; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- сохранение мяча стоя на ногах при замедлении движения вперед; - присоединение поддержки и прикрытие мяча; - давление.
Стандартные положения	
Начальный удар	Положение игроков атаки и защиты. Набегание атакующих. Поддержка ловящего.
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию - с 10 лет, построение (2+1 - с 12 лет), (3+2+1 - с 13 лет), полная схватка 8 чел. - с 14 лет). Ввод мяча в схватку. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.
Коридор	Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий). Полный коридор с 14 лет. Вброс мяча в коридор. Прыжок за мячом, прикрытие ловящего. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.

Элементы тактики регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Таблица №7

№	Разделы тактики		Элементы тактики
1.	<i>Розыгрыш стандартных ситуаций</i>		
1.1.	<p>«Назначаемая схватка» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.2.	<p>«Коридор» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	<p>«Начальный удар» постепенное изучение и отработка со 2 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; • при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча на 10-ти метровой линии; • при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями.
1.4.	<p>«Штрафной» постепенное изучение и отработка с 1 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.	<i>Свободная игра</i>		
2.1.	<p>«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле постепенное изучение и отработка с 1 года обучения</p>	атака	<p>взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	<p>взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.

2.2.	«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках, постепенное изучение и отработка со 2 года обучения.	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • на половине поля противника • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.3.	«Контратака» Постепенное изучение и отработка со 2 года обучения	атака	взаимодействия игроков при быстром переходе от защиты к атаке: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча у соперника; • при завладении упавшим у соперника на землю мячом; <ul style="list-style-type: none"> • при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча соперником; • при завладении упавшим на землю мячом соперником; • при неудачных вариантах игры ногой т.е. отдаче мяча сопернику.

Элементы тактики регби, изучаемые на тренировочном этапе

Таблица №8

№	Разделы тактики		Элементы тактики
1.	<i>Розыгрыш стандартных ситуаций</i>		
1.1.	«Назначаемая схватка» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: <ol style="list-style-type: none"> 1. в центре поля; 2. недалеко от правой боковой линии; 3. недалеко от левой боковой линии.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании назначаемой схватки, участвующих непосредственно в организации схватки; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля при построении схватки: <ol style="list-style-type: none"> 1. в центре поля; 2. недалеко от правой боковой линии; 3. недалеко от левой боковой линии.
1.2.	«Коридор» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании коридора, участвующих непосредственно в организации коридора; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.3.	«Начальный удар» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча на 10-ти метровую линию; • при навешивании мяча в зону между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; • при навешивании мяча в 22-х метровую зону.
		защита	взаимодействия игроков защиты при начальном ударе, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча на 10-ти метровой линии; • при приеме мяча в зоне между 10-ти метровой 22-х метровой линиями; • при приеме мяча в 22-х метровой зоне.
1.4.	«Удар с 22-х м.» изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при навешивании мяча в зону между 22-х метровой и центральной линиями; • при навешивании мяча в зону за центральной линией.
		защита	взаимодействия игроков защиты при ударе с линии 22-х метров, нападающих и трехчетвертных: <ul style="list-style-type: none"> • при приеме мяча в зоне между 22-х метровой и центральной линиями; • при приеме мяча в зоне за центральной линией.

1.5.	«Штрафной» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации штрафного, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут; розыгрыш комбинации);
			• на половине поля противника (варианты: удар по воротам; удар в аут розыгрыш комбинации); • •на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут). • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	• взаимодействия игроков защиты при реализации штрафного соперником, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
1.6.	«Свободный» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при реализации свободного, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • на половине поля противника (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • на своей половине поля (варианты: удар в аут; розыгрыш комбинации); • в непосредственной близости от своего зачетного поля (варианты: удар в аут).
		защита	взаимодействия игроков защиты при реализации свободного соперником, нападающих и трехчетвертных: • в непосредственной близости от зачетного поля противника • на половине поля противника • на своей половине поля • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.	Свободная игра		
2.1.	«Рак» произвольная схватка, с мячом на земле, изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки (рак), участвующих непосредственно в организации рака; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.2.	«Мол» произвольная схватка, с мячом в руках, изучение и отработка в полном объеме с 3 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков атаки при образовании произвольной схватки (мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.

		защита	взаимодействия игроков защиты при образовании произвольной схватки(мол), участвующих непосредственно в организации мола; остальных игроков: <ul style="list-style-type: none"> • в непосредственной близости от зачетного поля противника; • на половине поля противника; • на своей половине поля; • в непосредственной близости от своего зачетного поля.
2.3.	«Контратака» изучение и отработка в полном объеме с 1 по 5 год обучения	атака	взаимодействия игроков при быстром переходе от защиты к атаке: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча у соперника; • при завладении упавшим у соперника на землю мячом; • при неудачных вариантах игры соперника ногой.
		защита	взаимодействия игроков при быстром переходе от атаки к защите: <ul style="list-style-type: none"> • при перехвате передачи мяча соперником; • при завладении упавшим на землю мячом соперником; • при неудачных вариантах игры ногой т.е. отдаче мяча сопернику.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «регби» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «регби» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «регби»:

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по регби.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «регби», приведены в Таблице № 9.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25;2,5;5;10;20;25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэг-регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки для регби силовые (10 кг,15 кг,20 кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3,4,5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2-3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половина	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) от 3 до 12 кг	комплект	2

26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера
			1
29.	Скакалки	штук	на группу
			15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера
			1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по регби, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблицах № 10-12.

Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Таблица № 10

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 11

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

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства/ этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7.	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «регби», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3.1. Список литературных источников

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. М., 2003 г.
2. Аркаев, Л.Я., Сучилин, Н.Г. Как готовить чемпионов. - М., 2004 г.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М., 1979г.
4. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М., 1987 г.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1983 г.
6. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., 1983 г.
7. Васильева, В.В. Физиология человека: учебник для техникумов

физической культуры. - М., 1984 г.

8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М., 1988 г.

9. Викулова, А.Д., Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль, 1996 г.

10. Готовцев, П.И., Дубровский, В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981 г.

11. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М., 1981 г.

12. Деркач, А.А., Исаев, А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М., 1981 г.

13. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. - М., 1991 г.

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

15. Железняк, Ю.Д., Петров, П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2002 г.

16. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М., 2012 г.

17. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М., 2009 г.

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

19. Кирияк, Р. Мини-регби. - М., 1976 г.

20. Колев, Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дисс. канд. пед. наук. - М., 1996 г.

21. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М., 2000 г.

22. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут // Спорт в школе. - 2009. - №5 (455).

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

24. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М., 2008 г.

25. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М., 2010 г.

26. Матвеев, Л.И. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.

27. Матвеев, Л.И. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - М., 1991 г.

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

29. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2003 г.

30. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для

вузов физической культуры. - М., 2010 г.

31. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М., 2010 г.

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

33. Никитушкин, В.Г., Квашук, П.В., Бауэр, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М., 2005 г.

34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.- М., 2004 г.

35. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982 г.

36. Пулен, Р. Регби: игра и тренировка. - М., 1978 г.

37. Сорокин, А. Регби. - М., 1968 г.

38. Спортивные игры: Техника, тактика обучения. /Под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 2001 г.

39. Теория спорта: учебник. / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев, 1987 г.

40. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.

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

42. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник для вузов физической культуры. - М., 2010 г.

43. Хайхем, Е.С., Хайхем, В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М., 1970 г.

44. Холодов, Ж.К., Варакин, Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. - М., 1984 г.

45. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону, 2004 г.

46. Шолих М. Круговая тренировка. - М., 1967 г.

47. Ли Смит, Н.А. Ватошкин, В.Г. Артемьев «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Официальный сайт Международного союза Регби - <https://www.world.rugby/>
2. Официальный сайт Европейского союза Регби - <https://www.rugbyeurope.eu/>
3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - <https://rugby.ru/>
4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России - <https://academyrugby.ru/>
5. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби - <https://passport.world.rugby/ru/>
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]

<https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет (1-3 год обучения)		Свыше трех лет (4,5 год обучения)					
		(1 год обучения)		(2-3 год обучения)									
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		10		12		18		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		15-30				15-30				5-10		5-10	
1.	Общая физическая подготовка	150	48%	150	48%	200	38%	112	18%	94	10%	104	10%
2.	Специальная физическая	6	2%	6	2%	42	8%	238	38%	394	42%	312	30%

	подготовка												
3.	Техническая подготовка	140	<i>45%</i>	140	<i>45%</i>	192	<i>37%</i>	112	<i>18%</i>	122	<i>13%</i>	74	7%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	<i>3%</i>	9	<i>3%</i>	40	<i>8%</i>	75	<i>12%</i>	188	<i>20%</i>	302	29%
5.	Инструкторская и судейская практика	-	<i>0%</i>	-	<i>0%</i>	10	<i>2%</i>	18	<i>3%</i>	36	<i>4%</i>	30	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	<i>2%</i>	7	<i>2%</i>	20	<i>4%</i>	25	<i>4%</i>	36	<i>4%</i>	84	8%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	<i>0%</i>	-	<i>0%</i>	16	<i>3%</i>	44	<i>7%</i>	66	<i>7%</i>	134	13%
Общее количество часов в год		312		312		520		624		936		1040	

Приложение № 2
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); 	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

Приложение № 4
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Приложение №6
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта "регби"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10

2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	не менее
			10	12

Приложение №7
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта "регби"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"

Приложение №8
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта "регби"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			71
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			60
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			45
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			40
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее
			25
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			89
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			72
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более
			6.00
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более
			5.40
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Приложение №9
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "регби"**

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

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			89 30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			75 20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			59 -
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			53 -
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее
			27 23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее
			140 75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее
			113 55
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более
			5.30 6.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более
			5.00 6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Приложение №10
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий