# ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрена» | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско-педагогического совета | Директор МБОУДО «СШ ЕР» |
| МБОУДО «СШ ЕР» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Басистая |
|  |  |
| протокол № 5 от «16» мая 2023 г. | Приказ № 34 от «17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «РЕГБИ»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы на этапах:  Этап начальной подготовки - 2 года;  Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет;  Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; |
|  | Возраст обучающихся: 8 - без ограничений |
|  | Автор программы: |
|  | Терещенко О.В. - тренер-преподаватель высшей категории |

ст. Егорлыкская

2023 год

**Содержание:**

**1. Пояснительная записка …………………………………………………………...…..стр. 3**

1.1 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.

1.2 Срок реализации Программы.

1.3 Характеристика вида спорта и отличительные особенности регби

**2. Нормативная часть ……………………………………………………………..……стр. 11**

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

2.2. 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»

2.3. Требования к объему тренировочного процесса в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

2.7. Годовой план спортивной подготовки

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

2.9. Планы медицинских, медико -биологических мероприятий и применения

восстановительных средств .

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

2.11. Воспитательная работа

2.12. Профилактика травматизма

**3. Методическая часть ………………………………………………………….………стр. 48**

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта регби

3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.4. Рекомендации по организации научно -методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

**4. Система спортивного отбора и контроля ……………………………………..…..стр. 77**

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "регби "

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

**5.Перечень материально-технического обеспечения……………………..……….стр. 89**

5.1. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям

5.2. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

**6. Перечень информационного обеспечения ………………………….……...……...стр. 94**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ» (ДАЛЕЕ – ПРОГРАММА)** разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 года № 902 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением от 28.09.2020 г. об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гандболистов муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «детско-юношеской спортивной школы» Егорлыкского района и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта. В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

**1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.**

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки регбистов в МБОУДО «ДЮСШ» вляется основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта. На протяжении всего периода обучения в СШ регбисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*1) Этап начальной подготовки (НП) - 3 года*

Задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта регби, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби .

*2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) - 5 лет*

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

*3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – без ограничений*

Задачи этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов .

*4) Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – без ограничений*

Задачи этапа: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивныхрезультатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта регби;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов .

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепления навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также соблюдения периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта регби;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**1.2. Срок реализации Программы.**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «регби»:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки регбистов в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта.

**1.2. Характеристика вида спорта «регби», входящих в него спортивных дисциплин и отличительные особенности.**

Регби (англ. Rugby football, чаще просто rugby) — спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передавая друг другу руками и ногами, причем пас руками осуществляется только назад, стараются приземлить в зачетном поле за воротами соперника или забить его в Н -образные ворота (выше перекладины).

Более распространѐнным и популярным является вид регби, известный как регби- юнион (в России обычно он называется просто регби или регби - 15). Вторая известная его разновидность — регби-лиг (или регби- 13). Вариантом регби- 15 является регби-7, с несколько отличающимися правилами. Управление соревнованиями по регби - 15 и регби-7 осуществляется Международным союзом регби (IRB). Менее контактные разновидности регби — тач-регби итэг-регби.

Площадка для регби представляет собой прямоугольник не более 100 м в длину и 70 м - в ширину, с травяным покрытием. Игровая площадь состоит из игрового и зачетного поля. Игровое поле ограничено боковыми линиями и линиями ворот (сами линии не являются частью поля). Зачетное поле – площадь между линией ворот, линией «мертвого мяча» и боковыми линиями зачетного поля. (Линия ворот является частью зачетного поля, линия «мертвого мяча» и боковые линии - нет.) Длина зачетного поля: 10- 22 м, ширина - не более 70 м. На поле обозначаются также (параллельно линиям ворот) сплошные линии 22 м, ограничивающие площадь 22 м, и центральная (средняя) линия, которая делит поле пополам. По периметру площадки устанавливаются флажки, также обозначающие зоны и линии поля. Прерывистыми линиями обозначаются 10-метровые расстояния от центральной линии поля и 5-метровые - от боковых линий. Игра проходит в двух таймах по 40 мин. каждый (не считая добавленного, или компенсированного, времени, а также - при необходимости - дополнительного времени) с перерывом между ними 5- 10 мин. После перерыва команды меняются воротами. От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек. 8 нападающих и 7 защитников . В регби возможны два вида замен - постоянная и временная: игрок, получивший травму, может временно покинуть поле для получения медицинской помощи. На время его отсутствия на поле выпускается запасной игрок. Все замены производятся только с разрешения полевого судьи в момент остановки в игре.

Игра начинается начальным ударом по мячу с центра поля, после чего любой игрок может: ловить (подбирать) мяч и бежать с ним; передавать, бросать или отбивать мяч другому игроку; бить или иным способом продвигать мяч ногой; захватывать, толкать или атаковать плечом соперника, владеющего мячом; падать на мяч; принимать участие в схватке, раке, моле и коридоре; приземлять мяч в зачетном поле. Начальный удар по мячус земли, выполняемый с середины центральной линии поля командой, которая получила право начать игру, или противоположной командой при возобновлении игры после перерыва между таймами, а также удар с отскока на центральной линии защищающейся командой после того, как соперник набрал очки. Начисление очков происходит несколькими способами: за попытку, за гол, забитый после попытки, за гол со штрафного, за дроп-гол. Попытка - игрок заносит мяч в зачетное поле соперника и приземляет его там, т.е. касается мячом земли или падает на мяч. Удачная попытка оценивается в 5 очков. В случае, если попытка могла быть реализована, но этого не произошло из -за грубой игры противника, назначается «штрафная попытка» с места нарушения (она может принести атакующей команде 5 очков). Удар по воротам после попытки. Команда, сделавшая попытку, получает право на удар по воротам. Он выполняется с воображаемой линии, перпендикулярной линии ворот и проходящей через ту ее точку, в которой попытка была реализована. Реализация удара (мяч должен пролететь над перекладиной между стойками ворот) оценивается в 2 очка. Таким образом, команда в одной атаке может набрать 7 очков .

Гол со штрафного удара

Право на штрафной предоставляется команде, против которой были нарушены правила. Гол со штрафного удара оценивается в 3 очка.

Дроп-гол

Успешный удар с отскока приносит 3 очка (по правилам регби, гол, забитый ударом «с руки», не засчитывается: регбист должен обязательно ударить его об землю). К числу стандартные положения и комбинации в регби относятся: схватка; рак; мол; коридор и аут; чистая ловля (метка); захват; а также свободный и штрафной удары. Схватка формируется на игровом поле для возобновления игры после нарушения правил или остановки в игре. От каждой команды в схватке участвует по 8 игроков: обхватив друг друга руками и сомкнувшись с соперниками, они выстраиваются в три линии. Создается туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии обеих команд могли завладеть мячом, зацепив его ногой. Схватка формируется на месте нарушения или остановки игры в пределах игрового поля, но не ближе 5 м от боковой линии и от линии ворот. Мяч вводит в игру команда, невиновная в нарушении или находящаяся в атаке. Средняя линия схватки - воображаемая линия, проходящая непосредственно под линией, образованной плечами игроков первых линий обеих команд. Средний игрок первой линии называется «хукером». Игроки по обеим сторонам от хукера - столбы. Левый столб № 1 (со свободной головой) и правый столб № 3 (c прижатой головой). Два игрока второй линии, толкающие столбов и хукера - замки. Игроки, связывающие вторую и третью линию - фланкеры. Игрок третьей линии, толкающий замков и фланкеров, - № 8. Схватка считается оконченной, если мяч вышел из нее в любом направлении (за исключением туннеля). Игроки не имеют права умышленно заваливать схватку, становиться на колени в схватке и пытаться овладеть мячом в схватке любой частью тела, кроме стопы и голени . Игрокам запрещается возвращать мяч в схватку, падать на мяч, выходящий из схватки, не являясь игроком первой линии, играть мячом, пока тот находится в коридоре, и т.д. Подобные нарушения наказываются штрафным или свободным ударом.

Рак

Фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними в пределах игрового поля. В таком положении открытая игра прекращается. Игроки, участвующие в раке, пытаются ногами отыграть или сохранить мяч, не нарушая правил. Игроки, формирующие, присоединяющиеся или участвующие в раке, не должны опускать головы и плечи ниже своих бедер. Игрок, присоединяющийся к раку, должен одной рукой обхватить туловище партнера, уже участвующего в раке. Играя в раке, спортсмены должны оставаться на ногах. Они не имеют права намеренно падать иливставать на колени. Подобные действия классифицируются как опасная игра. Игрок не должен намеренно заваливать рак (опасная игра), запрыгивать на него, умышленно наступать на лежащих на земле игроков и пр. Нельзя также возвращать мяч в рак, брать руками мяч, находящийся в раке, падать на мяч, выходящий из рака. Нарушения наказываются штрафным или свободным ударом. Рак считается успешно завершенным, если мяч выходит из него или оказывается за линией ворот. В случае неуспешного завершения рака (т.е. когда в раке невозможно играть) судья назначает схватку (но он должен предоставить достаточное время для выхода мяча из рака). Мяч в схватку вводит команда, которая двигалась вперед непосредственно перед остановкой игры. Если ни одна из команд не имела продвижения вперед или судья не в состоянии определить, какая из команд двигалась вперед перед остановкой, мяч должна вводить команда, двигавшаяся вперед непосредственно перед формированием рака. Если движения вперед не было ни у одной команда, то мяч в схватку вводит атакующая команда.

Мол

Образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и двигаясь в направлении ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. Открытая игра заканчивается. Мол может быть сформирован только в пределах поля. В нем должны участвовать минимум три игрока: игрок, владеющий мячом, и еще по одному игроку от каждой команды. Голова и плечи игрока, входящего в мол, не должны располагаться ниже его бедер. Игрок, присоединяющийся к молу, должен «завязаться» в нем, а не просто находиться сбоку от него. Игроки в моле должны стараться оставаться на ногах. Игроку с мячом разрешается упасть на землю, - при условии, что он не освободится от мяча. Запрещается намеренно заваливать мол и запрыгивать на него. Игроки не должны пытаться вытащить соперника из мола. Пока мяч находится в моле, игрок не должен вводить в заблуждение соперников, сообщая о том, что мяч вышел из мола. Мол считается успешно оконченным, если мяч падает на землю или игрок с мячом выходят из мола. Если мяч в моле оказывается за линией ворот, мол также считается завершенным. Игра может быть остановлена и назначена схватка, если мол становится неподвижным и более 5 сек нет продвижения вперед, а также при разрушении мола (но не в результате грубой игры). Если мяч находится в движении, и судья видит его, он должен предоставить разумное время для выхода мяча из мола. Если игрок, владеющий мячом в моле, падает на землю (или игрок стоит на одном или обоих коленях, или сидит на земле), также должна быть назначена схватка. Мяч в схватку вводит команда, которая не владела мячом непосредственно перед формированием мола. Если судья не в состоянии определить, какая из команд владела мячом, то мяч должна вводить команда, двигавшаяся вперед непосредственно перед остановкой игры или атакующая команда, если движения вперед не было .

Аут и коридор

Мяч считается вышедшим в аут, когда:

- непосредственно после удара ногой он оказывается за пределами поля, не падая на игровую площадь и не касаясь игрока или судьи;

- не находясь в руках игрока, он касается боковой линии поля или земли (любого объекта) за боковой линией;

- находясь в руках игрока, мяч (или игрок, несущий его) касается боковой линии или земли за ней;

- игрок, ловящий его, наступает ногой на боковую линию или на землю за ней.

Если игрок, стоящий обеими ногами на игровой площадке, ловит мяч, уже перешедший за боковую линию поля, мяч не считается в ауте. Игрок может отразить или отбить мяч на игровую площадку, при условии, что он не сыграет при этом вперед. Если игрок поймал мяч в прыжке, то он должен приземлиться обеими ногами на игровую площадку. Игрок, находящийся в ауте, может ударить по мячу ногой или подыграть рукой, при условии, что мяч не пересек боковую линию, но он не должен держать мяч в руках. После того, как мяч покинул поле, он может быть введен в игру либо быстрым вбрасыванием, либо вбрасыванием в построенный коридор . Выполняя быстрое вбрасывание, игрок должен находиться в любом месте за пределами игрового поля между местом, где мяч коснулся или пересек боковую линию, и своей линией ворот. Мяч должен быть вброшен прямо вдоль линии вбрасывания (воображаемой линии, проходящей под прямым углом к боковой линии через место, с которого вбрасывается мяч), -так чтобы он первый раз коснулся земли или игрока не ближе 5 м от боковой линии. Если мяч не был введен до построения коридора, то вбрасывание производится в коридор. Коридор начинается в тот момент, когда мяч покидает руки вбрасывающего игрока, и считается законченным, когда мяч или игрок, владеющий мячом, покинул коридор . Игроки, выстраивающиеся на линиях, параллельных линии вбрасывания, формируют коридор. В каждой команде может быть один игрок, готовый поймать мяч, когда игроки, формирующие коридор, передадут или пнут мяч назад. Кроме игроков, формирующих коридор, в коридоре участвует хукер - игрок, вбрасывающий мяч, и его непосредственный оппонент, а также два игрока, готовых поймать мяч из коридора. Все остальные игроки, не участвующие в коридоре, должны, пока коридор не закончен, находиться не ближе 10 м от линии вбрасывания или за своей линией ворот. Нарушения правил ввода мяча после аута наказываются свободным или штрафным ударами с линии 15 м (линии параллельной боковой и проходящей в 15 м от нее).

Метка

Считается, что игрок выполняет чистую ловлю или метку, когда, находясь в своей 22- метровой зоне или в своем зачетном поле, он чисто ловит мяч непосредственно после удара ногой соперника (за исключением начального удара). Одновременно с ловлей мяча игрок должен крикнуть «Метка!». Чистая ловля считается выполненной, даже если перед этим мяч коснется стойки или перекладины ворот. После выполнения чистой ловли назначается свободный удар .

Захват

Ситуация, когда игрок, владеющий мячом на игровом поле, удерживается одним или несколькими соперниками так, что он, будучи удерживаемым, падает на землю или мяч касается земли. Захваченный игрок должен немедленно отдать мяч и встать на ноги. Игрок, который захватил соперника и, удерживая его, упал с ним на землю, должен немедленно освободить захваченного игрока и встать на ноги. Он не должен играть мячом до тех пор, пока не будет стоять на ногах. Нельзя препятствовать захваченному игроку отдавать пас или освобождаться от мяча, вырывать мяч из рук захваченного игрока или пытаться поднять мяч до того, как он будет освобожден захваченным игроком, в положении лежа на земле после захвата играть или препятствовать мячу любым способом, захватывать или пытаться захватить соперника, владеющего мячом, преднамеренно падать на лежащего на земле игрока с мячом, стоя на ногах, препятствовать или мешать сопернику, не находящемуся в непосредственной близости (т.е. в пределах 1 м) от мяча, находясь в непосредственной близости от мяча в положении лежа на земле, мешать сопернику в овладении мячом. Нарушения правил при выполнении захвата наказываются штрафным ударом.

Судейство осуществляется полевым судьей и двумя боковыми судьями. Судья в поле контролирует время, счет игры, соблюдение правил. Во время матча только он является экспертом, по оценке возникающих на поле игровых ситуаций. Его решения обязательны для игроков. Для обозначения начала матча (второго тайма), окончания первого тайма или матча, удачной реализации попытки, для остановки игры после нарушения правил и т.д. полевой судья подает сигналы свистком и специальными жестами. Боковые судьи подчиняются полевому судье. О своих решениях (например, если мяч покинул поле) боковой судья сигнализирует флагом. Во время выполнения удара по воротам, реализации попытки или штрафного удара боковые судьи должны помогать полевому судье, сигнализируя ему о результате.

Правилами запрещается:

- игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать соперника, также бегущего за мячом;

- игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно бежать или стоять перед партнером по команде, владеющим мячом, мешая тем самым сопернику;

- любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через игроков своей команды, стоящих впереди него;

- любому игроку, который является внешним игроком в схватке, препятствовать сопернику перемещаться вокруг схватки.

Подобные действия расцениваются как блокировка и наказываются штрафным ударом с места нарушения.

Нечестная игра

Под нечестной игрой подразумевается умышленное нарушение любого пункта правил. Например, спортсмен намеренно выбрасывает мяч за боковую линию, затягивает время и т.д. Такие нарушения наказываются штрафным ударом или предупреждением. При повторном предупреждении, игрок удаляется с поля.

Правилами запрещается:

- наносить удар сопернику рукой;

- цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить подножку или наступать на лежащего соперника;

- производить не дозволенные захваты;

- атаковать или блокировать соперника, только что пробившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом;

- держать, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке;

- находясь в первой линии схватки, входить в соперника с ударом, а также умышленно отрывать соперника от земли или выдавливать его из схватки;

- преднамеренно заваливать схватку, рак или мол. Подобные действия расцениваются как опасная игра. Игрок, допустивший опасную игру или некорректное поведение по отношению к сопернику (в любой форме), может быть удален с поля или предупрежден судьей о том, что будет удален при повторном нарушении. В дополнение к предупреждению (удалению) назначается штрафной удар с места нарушения. Судья не должен останавливать игру после нарушения, если невиновная в нарушении команда имеет преимущество (территориальное или тактическое) - за исключением некоторых оговоренных правилами ситуаций.

Свободный и штрафной удары

Пробиваются с места, где было допущено нарушение, или с любого места за меткой на воображаемой линии, проходящей через нее перпендикулярно линии ворот. В случае, если место для пробития штрафного (свободного) удара оказывается ближе 5 м к линии ворот провинившейся команды, оно должно быть перенесено на расстояние 5 м от линии ворот. Удар выполняется с рук, с отскока, с земли любой частью ноги ниже колена, но не коленом и не пяткой. При пробитии свободного (в отличие от штрафного) удара мяч не может быть направлен непосредственно в ворота - включая удар с отскока. Если пробивающий штрафной намерен бить по воротам, игроки обороняющейся команды должны оставаться пассивными вплоть до момента удара. При пробитии свободного игроки команды-соперницы, находящиеся в положении «в игре», могут выполнять набегание (с момента, как бьющий начнет разбег), пытаясь предотвратить выполнение удара. Если им это удастся, новый удар не назначается, а в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводят игроки защищающейся команды. Удар по воротам должен быть выполнен в течение 1 мин с того момента, как бьющий обозначил свое намерение - появлением на поле специальной подставки или песка, при помощи которого делается метка на поле. В случае превышения «минутного» лимита удар отменяется и в месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит противоположная команда. Игроки команды, получившей право на удар, должны до нанесения удара находиться за линией мяча. Если кто-то не успел вернуться за линию мяча из -за быстрого выполнения удара, это не считается нарушением, но они не имеют права вступать в игру, пока не окажутся в положении «в игре». Бьющий может отправить мяч в любом направлении и сыграть им снова без ограничений. Игроки команды, допустившей нарушение, должны выйти на (или за) воображаемую линию, параллельную линии ворот и отстоящую на 10 м от места выполнения удара (или свою линию ворот, если она оказывается ближе к метке). Они не должны препятствовать выполнению удара (намеренно удерживать или отбрасывать мяч ипр.).Подобныенарушениянаказываютсяпереносомместаударана10мвпередилиналинию 5 м от ворот (в зависимости от того, какая из них ближе). Если в результате выполнения штрафного в зачетном поле мяч вышел за его боковую линию или линию мертвого мяча, или же игрок обороняющейся команды сделал мяч «мертвым» до того, как он пересек линию ворот, - в 5 м от линии ворот назначается схватка, мяч в которую вводит атакующая команда. Команда, невиновная в нарушении, может вместо штрафного (свободного) удара выбрать альтернативную схватку с места, откуда должен был бы пробиваться удар, вводить мяч в схватку будет она. За любое нарушение со стороны команды, пробивающей штрафной (свободный), на месте метки назначается схватка, мяч в которую вводит команда-соперница.

Положение «вне игры»

Термин «вне игры» означает, что спортсмен оказался в позиции, в которой он не имеет права участвовать в игре, - в противном случае его команда наказывается штрафным ударом с места нарушения. Различают положение «вне игры» в открытой игре; в схватке; в раке и моле; в коридоре. «Вне игры» в открытой игре означает, что спортсмен оказался впереди мяча, которым последний раз играл его партнер по команде. Для полузащитников схватки линия «вне игры» проходит через мяч в схватке - параллельно линии ворот. Для всех остальных игроков подобная линия, тоже параллельная линии ворот, проходит через стопу последнего игрока своей команды.

Игроки, не принимающие участия в схватке и не являющиеся полузащитниками схватки, попадают в положение «вне игры», если пересекают или остаются впереди своей линии «вне игры». Линией «вне игры» в раке и моле считается воображаемая линия, параллельная линии ворот и проходящая через стопу последнего игрока. У каждой команды своя линия «вне игры». Игроки, не участвующие в раке (моле), должны присоединиться к раку (молу), либо немедленно выйти за линию «вне игры». При формировании коридора для каждой команды определяются две линии «вне игры», проходящие параллельно линии ворот. Игрок, участвующий в розыгрыше коридора, считается в положении «вне игры», если он - до того, как мяч коснется игрока или земли, - умышленно заступит за линию вбрасывания. Игрок, вбрасывающий мяч, должен оставаться в пределах 5 м от боковой линии или присоединиться к коридору после того, как мяч был вброшен. Игрок, не участвующий в коридоре, считается в положении «вне игры», если он до окончания коридора заступил за линию «вне игры».

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется

на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах

которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;

направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в

котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

**-** постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры;

**-** постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

**-** планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

**-** увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

**-** увеличение объема тренировочных нагрузок;

**-** повышение интенсивности занятий;

**-** использование восстановительных мероприятий в целях поддержания

необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов .

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенней мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности. В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки .

*Цикличность тренировочного процесса*

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7- 10 дней;

- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;

- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев .

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам. Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

*Структура годичных и многолетних циклов*

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов . Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер . Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов .

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки . Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с

физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов .

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- обще-подготовительный;

- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально - подготовительного увеличивается .

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще -подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще - подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов . Основная направленность специально -подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки .

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно - массовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов .

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально - подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально - подготовительный и контрольно -подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств . В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов . У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько .

В базовом специализированно -физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность . Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью . Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико -тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по -прежнему отводится 1-2 дня в неделю .

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде, должен быть не ниже, чем на специально -подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов . Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно -подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов . В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался , не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает. Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

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

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

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

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

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки .

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов .

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан в равной степени точно передавать мяч, выполнять удар по воротам с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный регбист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий регби.

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

**2.4. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно -силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств . Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития:

- аэробных возможностей будут в 8- 10 и в 14 лет;

- для развития анаэробно гликолитических механизмов - возраст 11- 13 лети 16- 17 лет;

- для развития креатин фосфатного энергетического механизма - возраст 15- 18 лет.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9- 11 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др .

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% иболее от предельного результата в классических (соревновательных) пражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;

- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы .

В современном спорте многие компоненты, из которых слагается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и, особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями. Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным спортсменам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ малопривлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. По этому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знание молодым тренерам и игрокам для самостоятельных тренировок. Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

**Предельные тренировочные нагрузки**

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений

возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического

напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков .

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, выполнять удары с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после этого как юный регбист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

**2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

**Режимы тренировочной работы**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха) утвержденным директором ДЮСШ .

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора СШ и размещенным на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль .

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в

зависимости от этапа и задач подготовки .

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не должен превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов .

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один деньсумма рная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов .

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Тренировочный сбор - это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Понятие о тренировочной нагрузке .

Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление.

Таким образом, термин *«тренировочная нагрузка»* означает *прибавочную функциональную активность организма* (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), *вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.*

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

*Нагрузки, применяющиеся, в спортивной тренировке могут, быть подразделены:*

Ø по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

Ø по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

Ø по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

Ø по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

Ø по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов .

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро - и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать *параметры* объема и интенсивности *нагрузки*, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие *«объем»* тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физико-механическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же *«интенсивность»* нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. *Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно* органического компонента тренировки, когда он *организован в соответствии с* ее *закономерностями* . *Чрезмерно короткий* либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

**1)** обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;

**2)** служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная *фаза* отдых в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д. *Использование* отдыха как *средства оптимизации эффекта тренировочныхнагрузок основано* на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последействие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров . Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки. Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно -методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие *«школа спорта»*, под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. Наряду с понятием *«спорт»* часто используют понятие *«физическая культура»* или их сочетание *«физическая культура и спорт»* . Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином *«физическая культура»* понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

**2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство  вания  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух  лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 46-52 | 46-52 | 36-40 | 17-20 | 9- 12 | 7- 10 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 1-5 | 1-5 | 7-9 | 35-39 | 42-48 | 30-34 |
| Техническая подготовка  (%) | 46-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9- 13 | 7- 10 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка  (%) | 1-2 | 1-5 | 7-9 | 11- 14 | 19-21 | 28-32 |
| Участие в соревнованиях, (%) | - | - | 2-4 | 6-8 | 6-8 | 12- 15 |
| Инструкторская и судейская  практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |

**2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | | Этап  совершенствован  ия спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Весь период | | Весь период |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | | 2 |
| Всего игр | 8 | 12 | 18 | 20 | 26 | | 26 |

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «регби»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШ на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Календарный план спортивных мероприятий СШ ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Федерации регби России, Календаря спортивных мероприятий Федерации регби, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**2.7. Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная**  **продолжительность сборов**  **по этапам спортивной**  **подготовки (количество**  **дней)** | | | | **Оптимальное**  **число**  **участников сбора** |
| **НП** | **ТЭ** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1. Тренировочные мероприятия** | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется СШ |
| 1.2. | По подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| **2. Специальные тренировочные мероприятия** | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от  состава группы лиц проходящих  спортивную  подготовку на  определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших  участие в  спортивных  соревнованиях |
| 2.3. | Для комплексного медицинского  обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с  планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня, но  не более 2 раз  в год | | - | - | Не менее 60% от  состава группы лиц проходящих  спортивную  подготовку на  определенном этапе |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность . Говоря более развернуто, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико -тактической подготовки и т.д.);

- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса

(отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.

Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным

проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода:

подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты.

Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления.

Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И , наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года. Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй одготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный. Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

Подготовка команд различной квалификации и возраста постоянносовершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики для сильнейших клубов и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности как в процессе исторического развития регби, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

*Построение тренировочного процесса в течение года.* На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. *Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально - подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов . Основная направленность специально подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно - массовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов .

*Соревновательный период* .

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на

основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем наспециально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов .

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно -поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки . Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Управление тренировочным процессом регбистов на различных этапах соревновательного периода.*

Технология управления ходом тренировочного процесса регбистов включала следующие основные операции:

1. Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.

2. Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды регбистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.

3. Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.

4. Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.

5. Практическую реализацию плана подготовки.

6. Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п.

7. Оценку эффективности тренировочных программ и всего тренировочного процесса и их коррекция.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов . В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает. Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Это – лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов . Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трех цикловая структура тренировочного года состоит из трех различных по структуре и содержанию больших циклов и характеризуется семифазной кривой развития спортивной работоспособности. *Направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных баскетболистов*

В настоящее время в регби могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок:

1) регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;

2) учет нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов .

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно -силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке).

Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности регбистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других регбистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Вклад в общую результативность игры высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, подбора мяча, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь . Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях. 4. Одним из путей повышения эффективности управления подготовкой является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода .

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Составить конспект и провести разминку в группе;

— Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;

— Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

— Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;

— Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;

— Руководить командой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведение первенства спортивной школы по регби.

— Вести протокол игры.

— Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.

— Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

— Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

— Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе. Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

**Инструкторская и судейская практика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки**  **реализации** |
| 1. | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | Самостоятельное проведение подготовительной части  тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение занятий по физической  подготовке .  Обучение основным техническим элементам и приемам .  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств .  Подбор упражнений для совершенствования техники  Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавлива  ются в  соответствии  с графиком  и  спецификой  этапа  спортивной  подготовки. |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной  организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно -массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3. | Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического  контролера, технического  специалиста, оператора вводных данных, оператора видео -повтора, видео -оператора | Судейство соревнований в физкультурно -спортивных  организациях. |

**2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.** Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки .

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача -терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно -физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23. 10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у СШ заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников .

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств. Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья,физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно -профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами. В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;

- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;

- симптомы утомления и переутомления;

- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

**Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровые, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнены упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно -педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно -педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей -специалистов .

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**План применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов . Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства. *Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д. *Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха . *Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др . *Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация. *Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц. *Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов . *Психологические* средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого -педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок. Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Перед  тренировочным  занятием,  соревнованием . | Мобилизация  готовности к нагрузкам,  повышение роли  разминки,  предупреждение  перенапряжения и  травм. Рациональное  построение тренировки  и соответствие ее  объемам и  интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 – 20 мин. |
| Массаж | 5 – 15 мин. |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | Массажным полотенцем с  подогретым пихтовым  маслом, 3 мин. |
| Во время  тренировочного  занятия,  соревнования. | Предупреждение  общего, локального  переутомления,  перенапряжения. | Чередование  тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж,  возбуждающий и точечный  массаж в сочетании с  классическим  (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин. |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3 мин. |
| Сразу после  тренировочного  занятия,  соревнования. | Восстановление  функции кардио-  респираторной системы,  лимфоциркуляции,  тканевого обмена. | Комплекс  восстановительных  упражнений – ходьба,  дыхательные упражнения,  душ – теплый/прохладный. | 8 – 10 мин. |
| Через 2 – 4 часа  после  тренировочного  занятия. | Ускорение  восстановительного  процесса. | Локальный массаж, массаж  мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| Душ – теплый, умеренно  холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция,  гетерорегуляция. |
| В середине  микроцикла,  в соревнованиях  и в свободный от игр  день . | Восстановление  работоспособности,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной  тренировки. |
| После микроцикла,  соревнований . | Физическая и  психологическая  подготовка к новому  циклу тренировок,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности. | Восстановительная  тренировка. |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной  тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция,  гетерорегуляция. |
| После макроцикла,  соревнований. | Физическая и  психологическая  подготовка к новому  циклу нагрузок,  профилактика  переутомления. | Средства те же, что и после  микроцикла, применяются в  течение нескольких дней. | Восстеновительные  тренировки ежедневно . |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно . | Обеспечение биоритмических,  энергетических,  восстановительных  процессов. | Сбалансированное питание,  витаминизации, щелочные  минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день, режим сна,  аутогенная саморегуляция. |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

**Психологический контроль**

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или ых задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповыспортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретне, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств . Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств .Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение**

**допинга в спорте и борьбу с ним**

**Теоретическая часть**

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 спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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». В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта. Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;

- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);

- Запрещенного списка;

- Запрещенного списка (обзор основных изменений);

- Международного стандарта по обработке результатов;

- Международного стандарта по образованию;

- Международного стандарта по терапевтическому использованию;

- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

- Программы мониторинга;

- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;

- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный,

так и во внесоревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «регби»;

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

**План антидопинговых мероприятий**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | Вид программы | Тема | Отв. за проведение мероприятия | Сроки проведения |
| Этап  начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| 3. Проверка  лекарственных  препаратов  (знакомство с  международным  стандартом  «Запрещенный  список») |  | Тренер | 1 раз в месяц |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за  антидопинговое  обеспечение в регионе;  РУСАДА | По назначению |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в  процессе  формирования  антидопинговой  культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
|  | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых  правил»,  «Роль тренера и  родителей в  процессе  формирования  антидопинговой  культуры» | Ответственный за  антидопинговое  обеспечение в регионе;  РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Тренировочн  ый этап  (этап  спортивной  специализац  ии) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за  антидопинговое  обеспечение в регионе;  РУСАДА | По назначению |
| 4.Семинар для  спортсменов и  тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых  правил»  «Проверка  лекарственных  средств» | Ответственный за  антидопинговое  обеспечение в регионе;  РУСАДА | 1-2 раза в год |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в  процессе  формирования  антидопинговой  культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Этап  совершенств  ования  спортивного  мастерства,  Этап  высшего  спортивного  мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 2.Семинар | «Виды нарушений  антидопинговых  правил»  «Процедура допинг -  контроля»  «Подача запроса на  ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за  антидопинговое  обеспечение в регионе;  РУСАДА | 1-2 раза в год |

**Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

**1. Равенство и справедливость**

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**2. Роль правил в спорте**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3) Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10- 12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

**4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек- 1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;

- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры). Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;

- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью

спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии , запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное зрешение на ТИ. Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс; Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила.

**Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях,

осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;

- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА». Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе. Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

**Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке

лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим

дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- процедура допинг-контроля;

- пулы тестирования и система ADAMS;

- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ). Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила.

**2.12. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно -оздоровительных лагерях, где используется и свободное время . На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

Торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии .

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально -волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде . Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств .

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий . Беседы проводятся ежеквартально .

**2.13. Профилактика травматизма**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

* Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
* Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
* Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
* Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
* Применять упражнения на расслабление и массаж.
* Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
* Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: тренерские, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Тренерские являются основными, так как при нерациональном построении тренировок остальные средства оказываются не эффективными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов .

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю .

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю . Медико- биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

***Общие требования к технике безопасности***

К занятиям по регби допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия регби проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Травмы в регби могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов . Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть . Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;

-нарушение регбистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки регбистов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

*К неправильной организации тренировочных занятий относится:*

-проведение тренировочных занятий с большим числом регбистов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера;

-проведение занятий без разминки;

-неправильная организация направления движения регбистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию .

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменение функционального состояния организма регбистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению .

***Требования безопасности перед началом занятий***

Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий — наличие ровного поля без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы поля — обозначать белой краской (не канавами).

Во время тренировочных занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, а также в секторах для метаний и прыжков не должны находиться спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Одежда регбистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Играть можно только в бутсах. Бутсы регбистов изготовляют из плотной кожи с жесткой подошвой, без выступающих на ней гвоздей. Регбисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать под гетры защитные щитки, под трусы — бандаж для защиты половых органов от ударов. Если у регбиста ранее была травма ноги или руки, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник (голеностопник).

***Требования безопасности во время занятий***

- строго соблюдать дисциплину;

- выходить на игровое поле по разрешению тренера и только с тренером;

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- при получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо .

*Во время перемещений спортсмен должен:*

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других

спортсменов, с которыми может произойти столкновение;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до

партнера;

*Во время игры спортсмен должен:*

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

- ставить подножки, бить ногам;

- регбисту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать в отведенное место спортинвентарь .

2. Вывести занимающихся из зала или поля (тренер выходит последним).

3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

***Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований***

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

***Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований***

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи. После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования .

***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и (или) соревновании.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта регби**

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки регбистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;

- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих

способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;

- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

1- не влияет

**3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь .

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости , ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

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

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

На начальном этапе физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП. Для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

*Средства и методы*

Этап начальной подготовки

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

У детей 8-9 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. В целях развития *ловкости* применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90", 180', в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.). Основными средствами для воспитания *гибкости* являются упражнения на растягивание. Дня данного возраста особенно необходимо 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: быстроте двигательной реакции. быстроте отдельных движений. способности в короткие сроки увеличивать темп движении. Предпочтение отдастся игровому метолу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Целенаправленных занятий на воспитание скоростно -силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью .

Этап спортивной специализации (тренировочный)

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой обшей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и обшей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. *Ловкость* регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются. Для воспитания *быстроты* применяют соревновательный, повторный и игровой методы. При воспитании *скорости бега* с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

I. 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.).

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

2. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м –70-90с .

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

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторении (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 упражнении интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной; ЧСС в пределах180- 190уд/мин).

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

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

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

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

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

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

*Сила* в значительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен, рассматривать ее как базу и как основу для воспитания и 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 отягощение 60-80 % от предельно возможного . Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10- 12, а количество серий – не более 3-4. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Для оценки уровня физической подготовленности детей 8-22 лет, занимающихся регби, применяют следующую методику оценки:

**Градация тестирования по возрастным признакам и амплуа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контингент  занимающихся | Группы начальной  подготовки  8- 10 лет | Тренировочные  группы  (1 и 2 годов)  11- 12 лет | Тренировочные  группы  (3 и 4 годов)  13- 14 лет | Группы  спортивного  совершенство -  вания  16-22 года |
| Градация тестирования | тестирование без  разделения по  амплуа | тестирование с  разделением на  нападающих и  защитников | Тестирование по амплуа: | тестирование по амплуа: |
| № 1,2,3 | № 1-3 |
| № 2 |
| № 4,5,8 | № 4,5 |
| № 6,7,12,13 | № 6,7 |
| № 9,10 | № 9,10 |
| № 8 |
| № 12- 13 |
| № 11,14,15 | №11,14 |
| № 15 |

При определении уровня физической подготовленности юных регбистов применяют различные тесты. Учитывая, что физические качества проявляются многообразно при выполнении различных упражнений, теоретически считается важным применять большее число проб. Однако на практике их число ограничивают, чтобы сократить временные затраты и устранить организационные обследованиями. Методика оценки уровня развития возможностей регбистов предусматривает определенной направленности. Различают трудности, связанные с массовыми физических качеств и функциональных разделение тестов на блочные модули блок антропометрических, скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей, функциональных возможностей и оценка психомоторики спортсмена. В каждом блоке предусмотрена батарея тестов . Выбор проб определяется индивидуально исходя из условий, освоенности методики и материальных возможностей спортивной школы:

**Блочно-комплексная таблица оценки уровня физической подготовленности регбистов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блок  антропометрических  показателей | Блок  скоростных показателей | Блок  скоростно- силовых  показателей | Блок силовых показателей | Блок общей и специальной выносливости | Блок функциональных возможностей | Блок оценки психомоторики  спортсменов |
| Рост | 10 м в/с | Прыжок в  длину с места, м | Жим лежа,  кг | Тест Купера | Тест СИПН | Теппинг-тест  (оценка  способностей к  быстроте движений) |
| КАРДИ (диагностика ССС и вегетат.сист.) |
| Вес | 30м в/с | Прыжок вверх с  места,  м | Приседание со  штангой на плечах, кг | Усеченный тест Купера 6 мин | Омега-спорт  (диагностика ССС и вегетат.сист.) | Корректурная табл. Бланковые мет. |
| Гарвардский степ тест |
| Кол-во жировой  массы  (%) | 30м с ходу | Тройной прыжок, м | Становая  динамометрия,  кг | BLEEP | Тест PWC 170 | Компьютерный  тест простой  двигат.реакции |
| Процентное  отношение  жир/мышечная масса | 40м в/с | Рывок штанги | Подтягивание на перекладине | RSA (150m) | Тест Кверга | Оценка времени  реакции выбора РВ1,РВ2 |
| ЖЕЛ | 40м с ходу | Подъѐм на грудь штанги | Отжимание от брусьев,  кол. раз | 3000 м | Квебекский 10" (алак. анаэробная емкость) | Оценка времени реакции на  движущийся объект |
| Размах рук | 60м в/с |  | Пресс, кол-во по ступеням |  | Тест Маргария (алак. анаэробная емкость) |  |
| Размах рук в высоту | 100м в/с |  | динамометрия  кисти,  кг |  | Тест Уингейта 30" (лак. анаэробная емкость) |  |
|  |  |  | Отжимание за 2  мин.  кол.раз |  | Ортастат. проба |  |

**Техническая подготовка**

*Задачи средства и методы*

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс освоения техники регбистов и совершенствование в ней.

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

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

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

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

Оптимизация во многом определяется принципом доступности, не сводитсятолькокиспользованиюметодическихподходов«отпростогоксложному»и«от

легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально .

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

**Тактическая подготовка**

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

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

Задачи, средства и методы.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного освоения тактики.

2. Формировать тактические умения в процессе освоения технических приемов .

3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.

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

7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению .

8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность .

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

**Теоретическая подготовка**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде иобуви.

5. *Правила игры в регби.* Состав команды. Расстановка и переход игроков . Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале,

на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие регби.* Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в России. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения

и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов . Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-

гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно- гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о

тренировке и

«спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, и транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в

спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в регби.* Понятие о технике игры.

Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в регби.

8. *Основы методики обучения регби.* Понятие об обучении технике и тактике

игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по регби. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на

соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике

игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр .

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков . Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГОСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1.Краткие сведения о строении и функционирование организма человека и влияние на него физических упражнений (2 часа). Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически -восстановительных мероприятий. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2.Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся

3.Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль . Личная гигиена спортсмена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Само массаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

4.Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактические, восстановительные мероприятия.

5.Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техник и тактики сильнейших отечественных и зарубежных команд.

6.Основы методики тренировки по регби. Методы физической подготовки. Методы начального освоения технических и тактических приемов. Методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

7.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор провиденных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр .

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств .

2. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико -тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика регби требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у регбистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению .

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках -двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Регбист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в регби требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у регбистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий регбистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо добиваться от юных регбистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств .

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У регбистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительность -умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность регбистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Освоение приемов саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные . Объективные трудности

- это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать регбист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность .

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности, воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки . В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

3. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый регбист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни регбисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни регбисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать .

Различают четыре вида эмоциональных, пред соревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) пред соревновательная лихорадка;

3) пред соревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Пред игровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др .

Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность;

наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит oт умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких -либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому- 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы

«психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам

-для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры;

- для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности ит.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбистов .

**План-схема годичного цикла подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. В связи с этим, для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и пред соревновательными. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа. В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в пред соревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

**Обще-подготовительные:** 1- 11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 12- 16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико- тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (1ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико- тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:**19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов первого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 10- 13, 20-23, 24-27, 35-36. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5 ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 14- 18, 28-30, 37-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день технико- тактическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов второго года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-4, 10- 13, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день . 1-е занятие(1ч.) – физическая подготовка; 2-е занятие (1,5ч.)технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1,5ч.) – техническая подготовка. 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 5-6, 14- 16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день.1-е занятие (1ч.)технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.)технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 7-8,17- 18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле. 1-й день;1-е занятие (1ч.)технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая.;2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов третьего года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-3, 10- 13, 20-24, 32-35. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день . 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2ч.)технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) – совершенствование качеств, необходимых для броска. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 14- 16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.)совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 7 и 8,17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2ч.). 3-й день.1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2 ч.)индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1ч.) восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1ч.)технико-тактическая подготовка, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 42. Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов четвертого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-4, 10- 12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.)технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 2- е занятие (2ч.) технико -тактическая подготовка. 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 5, 6, 13- 16, 23-28, 34-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.)физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день . 1-е занятие (2ч.)технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2 ч.). 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 7 и 8,17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2 ч.). 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день . 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 42. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерная направленность и номера недельных микроцикловпятого года в тренировочных группах (этап спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-3, 10- 12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день . 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 13- 15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день . 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 7 и 8,16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико- тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов группах спортивного совершенствования**

**Обще-подготовительные:** 1-3, 10- 12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико- тактическая подготовка. 2-й день 1-е занятие (2ч.) технико -тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) физическая подготовка 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день . 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

**Специально-подготовительные:** 4-6, 13- 15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день . 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

**Пред соревновательные:** 7 и 8,16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико- тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка . 7-й день отдых.

**Соревновательные:** 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерное**

**распределение часов тренировочной работы и соревновательной**

**деятельности спортивной подготовки по регби на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и год спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап  тренировочный (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенст-  вования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Без  ограничений | Без  ограничений |
| 1. Общая физическая подготовка. | 145 | 196 | 192 | 112 | 90 | 88 |
| 2. Специальная физическая | 5 | 8 | 39 | 226 | 402 | 340 |
| 3. Техническая подготовка. | 145 | 182 | 192 | 115 | 90 | 88 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка. | 5 | 8 | 39 | 73 | 186 | 318 |
| 5.Участие в соревнованиях | 0 | 0 | 11 | 42 | 60 | 145 |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 11 | 16 | 32 | 28 |
| 7. Медицинские и медико-  биологические и  восстановительные мероприятия | 8 | 18 | 29 | 33 | 68 | 75 |
| 8. Контрольные и переводные испытания | 4 | 4 | 7 | 7 | 8 | 10 |
| Всего часов | 312 | 416 | 520 | 624 | 936 | 1092 |
| *Организационно-*  *подготовительные мероприятия* | 78 | 104 | 130 | 156 | 234 | 273 |
| *Спортивно-оздоровительный лагерь, тренировочные сборы* | *0* | *0* | *40* | *56* | *96* | *112* |
| *Самостоятельная работа / минимум 10% /* | *36* | *54* | *60* | *84* | *144* | *168* |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 18 | 21 |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего игр | 8 | 12 | 18 | 20 | 26 | 26 |

**Примерный годовой тренировочный план группы начальной подготовки до года на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 145 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Специальная физическая | 5 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Техническая подготовка. | 145 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | 5 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Контрольные и переводные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. Общая физическая подготовка. | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 |
| 2. Специальная физическая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 3. Техническая подготовка. | | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 5. Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Контрольные и переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для группы начальной подготовки 2 - 3 года на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 196 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Специальная физическая | 8 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Техническая подготовка. | 182 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | 8 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | 18 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Контрольные и переводные испытания | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 416 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. Общая физическая подготовка. | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 2 | 3 |
| 2. Специальная физическая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 3. Техническая подготовка. | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Контрольные и переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

**Примерный годовой план -график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 1 и 2 года на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 192 | 6 | 4 | 3 | 1 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |
| 2. Специальная физическая | 39 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Техническая подготовка. | 192 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 39 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. Медицинские и медико -  биологические и  восстановительные мероприятия | 29 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика | 22 |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 7.Контрольные и переводные  испытания | 7 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Всего часов | 520 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |
| 1. Общая физическая подготовка. | | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| 2. Специальная физическая | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Техническая подготовка. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 7.Контрольные и переводные испытания | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Всего часов | |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |

**Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы 3 - 5 года на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 112 | 7 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 2. Специальная физическая | 226 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 3. Техническая подготовка. | 115 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 73 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. Медицинские и медико -  биологические и  восстановительные мероприятия | 33 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика | 58 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| 7.Контрольные и переводные  испытания | 7 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Всего часов | 624 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |
| 1. Общая физическая подготовка. | |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |  |  |
| 2. Специальная физическая | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 |
| 3. Техническая подготовка. | | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 7.Контрольные и переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Всего часов | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

**Примерный годовой тренировочный план группы совершенствования спортивного мастерства на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 90 | 7 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 2. Специальная физическая | 402 | 9 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 |
| 3. Техническая подготовка. | 90 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 186 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 5. Медицинские и медико -  биологические и  восстановительные мероприятия | 68 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика | 92 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
| 7.Контрольные и переводные  испытания | 8 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Всего часов | 936 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |
| 1. Общая физическая подготовка. | |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 2. Специальная физическая | | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 9 | 6 |
| 3. Техническая подготовка. | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| 7.Контрольные и переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего часов | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

**Примерный годовой тренировочный план группы высшего спортивного мастерства на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Кол-  во  часов  в год | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. Общая физическая подготовка. | 88 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 2. Специальная физическая | 340 | 8 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 6 | 4 | 6 |
| 3. Техническая подготовка. | 88 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 318 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. Медицинские и медико -  биологические и  восстановительные мероприятия | 75 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 6.Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика | 173 |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 |
| 7.Контрольные и переводные  испытания | 10 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Всего часов | 1092 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Вид подготовки | | март апрель май июнь июль август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Н Е Д Е Л И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |
| 1. Общая физическая подготовка. | |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 3 |  |  |  |  |  |
| 2. Специальная физическая | | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 9 | 4 | 2 | 2 | 2 |  |
| 3. Техническая подготовка. | | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Теоретическая, тактическая,  психологическая подготовка | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5. Медицинские и медико -биологические и восстановительные мероприятия | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 6.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 |
| 7.Контрольные и переводные испытания | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Всего часов | | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование; - оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

**Перспективное планирование** осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки теннисистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

**Годовое планирование** подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов . При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно- методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности

- от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

**Оперативное планирование** . На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий (тематический) план, план - конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

*Рабочий (тематический) план* определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки* к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Текущее планирование** . На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

*Рабочий (тематический) план* - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана -графика годичного цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно -методические указания.

*План подготовки к соревнованиям -* должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Возмещение командировочных расходов осуществляется только работникам учреждения. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно -методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности. Можно выделить следующие направления методической (научно -методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок;

д) реализацию комплексного плана работы с тренерскими кадрами и спортивным активом (семинары, консультации, курсы, конференции, круглые столы и другие формы).

Психологическое сопровождение тренировочного процесса – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально - психологических условий для успешного психологического развития спортсмена. Объектом сопровождения выступает тренировочный процесс, предметом деятельности является ситуация развития ребенка как система отношений ребенка: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Цель психологического сопровождения – создать в рамках объективно данной ребѐнку социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения. Задачи психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;

- помощь ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;

- психологическое обеспечение образовательных и воспитательных программ;

- развитие психолого-педагогической компетентности воспитанников, родителей, педагогов .

Сопровождение рассматривается как целостная деятельность педагога психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого -педагогического статуса ребёнка и динамики его развития в процессе дошкольного обучения. Используются методы педагогической и психологической диагностики.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности воспитанников и их успешной подготовки. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребёнка, определяются условия его успешной подготовки. 3. Создание специальных социально -психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении. Данное направление ориентировано на спортсменов этапа начальной подготовки, у которых выявлены проблемы с усвоением тренировок, социально принятых форм поведения, в общении со взрослыми и сверстниками, психическом самочувствии и прочее. Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям должна быть продумана система конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы.

Направления работ по психологическому сопровождению:

1. Психодиагностика Цель: информационное обеспечение процесса сопровождения Психодиагностические данные необходимы:

- для составления социально-психологического портрета воспитанника;

- для определения путей и форм оказания помощи детям, испытывающим трудности в тренировках, общении и психологическом самочувствии;

- для выбора средств и форм психологического сопровождения воспитанников в соответствии с присущими им особенностями тренировочного процесса.

2. Психокоррекционная и развивающая работа Развивающая деятельность педагога- психолога ориентирована на создание социально -психологических условий для целостного психологического развития, а психокоррекционная – на решение в процессе такого развития конкретных проблем освоения, поведения или психического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами диагностики.

3. Психологическое просвещение всех участников УВП: спортсменов, тренеров, родителей. Психологическое просвещение спортсменов направлено на создание условий для активного присвоения и использования спортсменами социально -психологических знаний в тренировочном процессе, общения и личностного развития. Психологическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

4. Психологическое консультирование Психолого -педагогическое консультирование – это форма организации сотрудничества тренеров и психологов в решении различных проблем и профессиональных задач самого тренера. Общая цель просвещения и консультирования родителей – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребѐнка в тренировочном процессе.

**IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "регби"**

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "регби " и его спортивных дисциплин, определяются СШ самостоятельно .

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Спортивные разряды | Качественный состав |
| НП | б/р | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта регби .  Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| ТЭ- 1-2 | б/р | Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа.  Приобретение опыта и достижение стабильности  выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби . |
| ТЭ-3-5 | б/р | Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа.  Приобретение опыта и достижение стабильности  выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби .  Выполнение нормативов и норм ЕВСК. |
| ССМ | I сп. разряд | Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая  программа. Стабильности демонстраций высоких спортивных  результатов на региональных и всероссийских  официальных спортивных соревнованиях. |
| ВСМ | КМС | Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая  программа. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на всероссийских и  международных официальных спортивных соревнований |

**4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки.**

В группу начальной подготовки принимаются дети не моложе 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься регби. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – регби, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Возрастные особенности развития физических качеств у занимающихся 8- 11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости , жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость .

**Тренировочный этап (спортивной специализации)**.

На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. В группах от 11 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основномзанимаются регбисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трехкатегорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков . Контроль подготовленности тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** .

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группахтренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд. Зачисляются спортсмены не моложе 16 лет.

**Этап высшего спортивного мастерства** - группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы и соответствующие требования, а также вошедшие в основной или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки регбистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;

- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние спортсмена;

- индивидуальные темпы биологического развития;

- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

**4.3. Контроль результативности тренировочного процессапо итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в СШОР используются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;

- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики;

- уровень выносливости координационных возможностей.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;

- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов .

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май -август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно - переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШ .

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки товку, методические указания по организации тестирования**

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| НП- 1 | НП-2 | НП-3 | НП- 1 | НП-2 | НП-3 |
| 1. Нормативы по общей физической подготовке | | | | | | |
| Бег 30 м не более сек | 6.9 | 6.4 | 6 | 7.1 | 6.7 | 6.2 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  не менее раз | 6 | 10 | 14 | 4 | 5 | 7 |
| Смешанное передвижение на 1000 м не более мин, с | 7.10 | 7.00 | 6.80 | 7.35 | 7.00 | 6.80 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) не менее см | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| Челночный бег 3х10м сек | 10.3 | 9.8 | 9.2 | 10.6 | 10.1 | 9.6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см | 110 | 123 | 137 | 105 | 115 | 125 |
| 2. Нормативы по специальной физической подготовке | | | | | | |
| Ручная динамометрия, правой и левой рукой  не менее н/кг | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 |
| Прыжок вверх со взмахом руками не менее см | 10 | 11 | 12 | 8 | 8 | 9 |
| Стойка на одной ноге. Удержание равновесия.  Выполнение с обеих ног. не менее сек | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| ТЭ- 1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ- 1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| 1. Нормативы по общей физической подготовке | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м не более сек | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.6 | 5.5 |
| Бег 1500 не более сек | 8.05 | 7.90 | 7.70 | 7.50 | 7.30 | 8.29 | 8.09 | 7.90 | 7.70 | 7.60 |
| Сгибание разгибание рук в упоре  лежа не менее раз | 18 | 22 | 26 | 30 | 35 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) не менее см | +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +6 | +8 | +10 | +12 | +14 |
| Челночный бег 3х10м не менее сек | 8.7 | 8.4 | 8.1 | 7.8 | 7.5 | 9.1 | 8.9 | 8.7 | 8.5 | 8.3 |
| Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами не менее см | 150 | 160 | 170 | 185 | 200 | 135 | 143 | 150 | 162 | 170 |
| 2. Нормативы по специальной физической подготовке | | | | | | | | | | |
| Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих  ног. не менее сек | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Прыжок вверх со взмахом руками не менее см | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Техническое мастерство | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча не менее м | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Удар на дальность с рук не менее м | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| Передача мяча на месте  не менее к-во попаданий | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Передача мяча в движени  не менее к-во попаданий | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Ловля мяча после удара ногой  не менее к-во пойманных мячей | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Удар ногой по мячу на точность  не менее к-во попаданий | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы по общей физической подготовке | | |
| Бег 30 м | (не более 4,5 с) | (не более 5,4 с) |
| Бег 2000 | - | (не более 9.50 с) |
| Бег 3000 | (не более 12.40 с) | - |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | (не менее 40 раз) | (не менее 16 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | (не менее +11 см) | (не менее +15 см) |
| Челночный бег 3х10м | (не более 7.2 с) | (не более 8.0 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | (не менее 215 см) | (не менее 180 см) |
| 2. Нормативы по специальной физической подготовке | | |
| Жим лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 71 кг) | (не менее 25 кг) |
| Жим лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 60 кг) | (не менее 15 кг) |
| Тяга штанги в упоре на скамью  (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 45 кг) | - |
| Тяга штанги в упоре на скамью  (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 40 кг) | - |
| Прыжок вверх со взмахом руками | (не менее 25 кг) | (не менее 19 кг) |
| Приседание со штангой на спине  (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 89 кг) | (не менее 40 кг) |
| Приседание со штангой на спине  (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 72 кг) | (не менее 25 кг) |
| Тест «Бронко»  (для игрового амплуа «нападающий» | (не более 6.00 с) | (не более 7.40 с) |
| Тест «Бронко»  (для игрового амплуа «защитник») | (не более 5.4 с) | (не более 7.2 с) |
| Стойка на одной ноге. Удержание равновесия.  Выполнение с обеих ног. | (не менее 10 с) | (не менее 10 с) |
| Техническое мастерство | | |
| Вбрасывание мяча не менее м | 24 | 22 |
| Удар на дальность с рук не менее м | 34 | 32 |
| Передача мяча на месте не менее к -во попаданий | 7 | 7 |
| Передача мяча в движении не менее к -во попаданий | 7 | 7 |
| Ловля мяча после удара ногой не менее к-во пойманных мячей | 7 | 7 |
| Удар ногой по мячу на точность не менее к-во попаданий | 6 | 6 |

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы по общей физической подготовке | | |
| Бег 30 м | (не более 4,4 с) | (не более 5,0 с) |
| Бег 2000 | - | (не более 9.50 с) |
| Бег 3000 | (не более 12.40 с) | - |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | (не менее 50 раз) | (не менее 40 раз) |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | (не менее 14 раз) | (не менее 10 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | (не менее +13 см) | (не менее +16 см) |
| Челночный бег 3х10м | (не более 6.9 с) | (не более 7.9 с) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | (не менее 230 см) | (не менее 200 см) |
| 2. Нормативы по специальной физической подготовке | | |
| Жим лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 89 кг) | (не менее 30 кг) |
| Жим лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 75 кг) | (не менее 20 кг) |
| Тяга штанги в упоре на скамью  (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 59 кг) | - |
| Тяга штанги в упоре на скамью  (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 53 кг) | - |
| Прыжок вверх со взмахом руками | (не менее 27 кг) | (не менее 23 кг) |
| Приседание со штангой на спине  (для игрового амплуа «нападающий» | (не менее 140 кг) | (не менее 75кг) |
| Приседание со штангой на спине  (для игрового амплуа «защитник») | (не менее 113 кг) | (не менее 55 кг) |
| Тест «Бронко»  (для игрового амплуа «нападающий» | (не более 5.30 с) | (не более 6.40 с) |
| Тест «Бронко»  (для игрового амплуа «защитник») | (не более 5.0 с) | (не более 6.2 с) |
| Стойка на одной ноге. Удержание равновесия.  Выполнение с обеих ног. | (не менее 10 с) | (не менее 10 с) |
| Техническое мастерство | | |
| Вбрасывание мяча не менее м | 26 | 24 |
| Удар на дальность с рук не менее м | 36 | 32 |
| Передача мяча на месте не менее к -во попаданий | 8 | 8 |
| Передача мяча в движении не менее к-во попаданий | 8 | 8 |
| Ловля мяча после удара ногой не менее к -во пойманных мячей | 8 | 8 |
| Удар ногой по мячу на точность не менее к-во попаданий | 7 | 7 |

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1.Определить цель тестирования;

2.Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3.Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;

4.Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5.Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах .

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

**Организация и методика тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки). Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике в разминочном зале. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

**Методические указания по организации и проведению тестирования по физической подготовке**

1.Бег 30 м.

Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

2. Бег 1000,1500, 2000, 3000 м.

Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м мало интенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах

5. Челночный бег 3х10 м.

Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линию. Для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте .

Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке.

Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг.

Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

6. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

7. Стойка на одной ноге.

Удержание равновесия на время. Выполнение с обеих ног.

8. Подтягивание из виса на перекладине.

Выполняется на перекладине из пложения виса с выпрямленными руками. Фиксируется количество подтягиваний, выполненных до касания перекладины подбородком. Хват любой.

**Методические указания по организации и проведению тестирования технической подготовленности регбистов (для всех этапов подготовки)**

1. Вбрасывание мяча. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову, мяч лежит на основной руке и направлен осью по траектории полета. Вторая рука поддерживает мяч. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге. Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания с небольшим подкручиванием мяча. Испытание можно проводить как на дальность, так и на точность, используя вертикальные стойки ворот.

2. Удар на дальность с рук. Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 м. Уверенно выполнять удар должны все игроки, независимо от их предполагаемой игровой позиции.

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

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

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

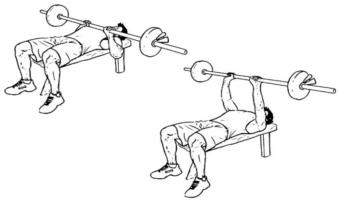
6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками.

К стене на расстоянии 1- 1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями - 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м. Спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой вверх (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

8. Жим штанги лежа.

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде

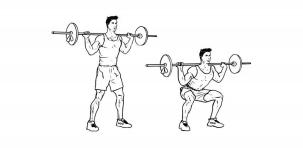


9. Тяга штанги в упоре на скамью



Поставьте скамейку поставьте под углом в 20-25°, штангу поставьте под скамейкой, чтобы было удобно её брать .Лягте на скамью животом, возьмите штангу широким хватом, чтобы, когда локти были на уровне плеч, они образовывали угол в 90° Опустите голову вниз, а затем потяните штангу вверх, пока Ваши локти не станут параллельны плечам. Подконтрольно опустите штангу вниз, раза в 2 медленнее, чем поднимали её вверх, как бы сопротивляясь весу штанги. При выполнении упражнения штанга должна касаться нижней части скамьи, чтобы повторение считалось завершенным .

10. Приседание со штангой на спине



Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти,одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапециевидной мышцы. Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз .Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками. Со штангой с параллельными стопами не приседают. Спина чуть наклонена вперед, лопатки сведены и опущены, пресс подтянут, делаетвдох, и начинает разводить и сгибать колени по направлению к носкам. Никаких движений тазом делать не нужно. И тем более, не следует тянуться им назад, садиться на воображаемый стульчик и т д, во время приседа надо следить за «проворотом» таза и наклоном спины. Первый должен отсутствовать, а второй – быть минимально допустимым. В «складку», то есть изначально с наклоном спины, приседают только высокие люди с длинным бедром, у них нет другого анатомического варианта; Приседать нужно не до параллели бедра с полом, а пока тазовые косточки не уйдут ниже верха коленной чашечки. Как только досед достигнут, нужно мощно оттолкнуться ногами и начать разгибать колени и подниматься. Движения в спине выполняться не должны. Аналогично следует избегать смещения центра тяжести в носки; По окончанию упраднения нужно подойти к стойкам, и за счет сгибания обоих коленей вернуть штангу на них.При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде

11. Тест «Бронко»

Поверхность должна быть твердой, необходимо учитывать возможность эффективного разворота игрока; очевидно, влажные условия и плохая поверхность не обеспечат точных сопоставимых результатов. Требуется установить отметки на 20, 40 и 60 м от начальной точки. Игрок бежит сначала до 20, 40 и 60 метров. Это повторяется 5 раз без паузы на отдых. Очень важно, чтобы нога игрока касалась или пересекала линию на каждом отмеченном расстоянии по ходу теста. Общая дистанция пробегания во время теста составляет 1200 м.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 метров | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 метров | | |
| 40 метров | | | | |

60 метров

**V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям**

Для обеспечения реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» в СШОР есть:

- поле для игры в регби;

- игровой и тренажерный зал;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, 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 № 612338);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Требования к кадрам СШОР:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н, зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230), 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 (зарегистирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «регби», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год

спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово -расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации портивныхсооружений, на которых осуществляется реализация Программы. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Занятия с использованием дистанционных технологий вводится и регламентируется приказом директора по спортивной школе. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов .На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**5.2. Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШОР на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных регбистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Барьеры (высота 15 см) | Штук | 10 |
| 2 | Барьер легкоатлетический | Штук | 12 |
| 3 | Барьеры (высота 15 см) | Штук | 10 |
| 4 | Безопасный гриф для приседаний | Штук | 2 |
| 5 | Ворота для регби (Н-образные) | Штук | 2 |
| 6 | Гриф штанги олимпийский (20 кг) | Штук | 5 |
| 7 | Диски для штанги(1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг) | комплект | 5 |
| 8 | Динамометр ручной | Штук | 1 |
| 9 | Жилет тренировочный с защитой ног | Штук | 15 |
| 10 | Замки для грифов | Штук | 5 |
| 11 | Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг) | комплект | 5 |
| 12 | Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг) | комплект | 5 |
| 13 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 5 |
| 14 | Кольца координационные | Штук | 12 |
| 15 | Защитные мягкие накладки для боковых флажков | Штук | 14 |
| 16 | Защитные мягкие накладки на стойки ворот | Штук | 4 |
| 17 | Конусы разметочные (высота 30 см) | Штук | 20 |
| 18 | Тренажер «Лестница координационная напольная» | Штук | 2 |
| 19 | Мешок регби для захватов | Штук | 10 |
| 20 | Мешок регби силовой (10 кг) | Штук | 5 |
| 21 | Мешок регби силовой (15 кг) | Штук | 5 |
| 22 | Мешок регби силовой (20 кг) | Штук | 5 |
| 23 | Мяч для регби (размер 3) | Штук | 15 |
| 24 | Мяч для регби (размер 4) | Штук | 15 |
| 25 | Мяч для регби (размер 5) | Штук | 15 |
| 26 | Мяч набивной (медицинбол) от 3 кг до 12 кг | комплект | 2 |
| 27 | Мяч для регби тяжелый (2-3 кг) | Штук | 5 |
| 28 | Мяч для регби, тренировочная половинка | Штук | 15 |
| 29 | Машина для нанесения разметки на поле | Штук | 1 |
| 30 | Насос для мячей | Штук | 5 |
| 31 | Подставка для мяча | Штук | 3 |
| 32 | Фишки разметочные | Штук | 100 |
| 33 | Флагштоки для крепления флажков | Штук | 14 |
| 34 | Флажки (для обозначения границ поля) | Штук | 14 |
| 35 | Щит регби для захватов (70x35 см) | Штук | 10 |
| 36 | Секундомер на тренера | Штук | 1 |
| 37 | Скакалки на группу | Штук | 15 |
| 38 | Сумка (сетка) для хранения мячей на тренера | Штук | 1 |
| 39 | Силовая сумка со страховочными упорами | Штук | 2 |
| 40 | Щит регби для захватов | Штук | 20 |
| 41 | Набор тег регби (пояс с флажками) | Штук | 15 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п  /п | Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| Наименование  оборудования  спортивного инвентаря | Ед. изме- рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Этап  начальной подготовки | Тренирово-чный  этап (этап  спортивной  специали-заци) | | Этап  совершентво  вания  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До двух лет | Свыше  двух  лет |
| Кол-  во | Кол-  во | Кол-  во | Кол-  во | Кол-  во |
| 1 | Скрам-машина (из двух  подушек) | штук | На группу | - | - | 1 | - | - |
| 2 | Скрам-машина | штук | На группу | - | - | - | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п  /п | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| Наименование  спортивной экипировки  индивидуального  пользоапния | Ед. изме- рения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Тренирово-  чный  этап (этап  спортивной  специали-  заци) | | Этап  совершентво  вания  спортивного  мастерства | | Этап  высшего  спортивного  мастерства | |
| Кол- во | Срок  экспл  уатац  ии  (лет) | Кол- во | Срок  экспл  уатац  ии  (лет) | Кол- во | Срок  экспл  уатац  ии  (лет) | Кол- во | Срок  экспл  уатац  ии  (лет) |
| 1 | Бутсы (шипы  пластиковые) для  различных покрытий | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 |
| 2 | Бутсы регбийные (шипы  комбинированные или  металлические) для  различных покрытий | пар | на  занимающегося | - | - | - | 1 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 |
| 3 | Гетры регбийные | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 |
| 4 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кросовки для спортивного зала | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Протектор зубной (капа) | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Футболка регбийная | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Шлем защитный регбийный | штук | на  занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шортырегбийные | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 | 2 | 0.5 |

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС,1987.

2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.

3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией

Тихвинского С.Б ., Хрущѐва С.В. –М.: Медицина,1991.

4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных

регбистов: дис. … канд. пед. наук. - М ., - 1983.

5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных

резервов в игровых видах спорта: дис. …д-ра. пед. наук. - М ., 1981.

6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса

квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М ., - 2004г.

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

8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки

высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса:

дис. …канд. пед. наук. - М ., 1996.

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

10. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов

на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. …канд. пед. наук. - М.,1981.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999г.

12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М .,

Спортакадемпресс, 2000г.

13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М .,ИКА, 1998г. 14. Основыподготовкирегбистов/ХолодовЖ.К.,ВаракинБ.А.,ПетренчукВ.К.- М.:ФИС, 1984. - 188с .

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой

М.Я. – М.,1982.

16. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС,1978.

17. Система подготовки спортивного резерва. – М ., 1999г.

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

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

20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987.

**Перечень аудиовизуальных средств**

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и

Юношеских Олимпийских Играх;

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;

- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы .

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации -[www HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/". HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/"minsport HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/". HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/"gov HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/". HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/"ru](http://www.minsport.gov.ru/)

2. Международный олимпийский комитет -[www HYPERLINK "http://www.olympic.org/". HYPERLINK "http://www.olympic.org/"olympic HYPERLINK "http://www.olympic.org/". HYPERLINK "http://www.olympic.org/"org](http://www.olympic.org/)

3. Олимпийский комитет России -[www HYPERLINK "http://www.roc.ru/". HYPERLINK "http://www.roc.ru/"roc HYPERLINK "http://www.roc.ru/". HYPERLINK "http://www.roc.ru/"ru](http://www.roc.ru/)

4. Всемирное антидопинговое агентство -[www HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/". HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/"wada HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/"- HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/"ama HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/". HYPERLINK "http://www.wada-ama.org/"org](http://www.wada-ama.org/)

5. Российское антидопинговое агентство -[www HYPERLINK "http://www.rusada.ru/". HYPERLINK "http://www.rusada.ru/"rusada HYPERLINK "http://www.rusada.ru/". HYPERLINK "http://www.rusada.ru/"ru](http://www.rusada.ru/)

6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт -Петербурга –[www HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/"kfis HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/"spb HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.kfis.spb.ru/"ru](http://www.kfis.spb.ru/)

7. Библиотека международной спортивной информации - [www HYPERLINK "http://www.bmsi.ru/". HYPERLINK "http://www.bmsi.ru/"bmsi HYPERLINK "http://www.bmsi.ru/". HYPERLINK "http://www.bmsi.ru/"ru](http://www.bmsi.ru/)

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

спорту -Lib.sportedu.ru

9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"Lesgaft HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"spb HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.lesgaft.spb.ru/"ru](http://www.lesgaft.spb.ru/),

10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»[www HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/"cfkis HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/"spb HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/". HYPERLINK "http://www.cfkis.spb.ru/"ru](http://www.cfkis.spb.ru/)

11. Федерация регби России -[https HYPERLINK "https://rugby.ru/":// HYPERLINK "https://rugby.ru/"rugby HYPERLINK "https://rugby.ru/". HYPERLINK "https://rugby.ru/"ru](https://rugby.ru/)

12. Федерация регби Санкт-Петербурга -[http HYPERLINK "http://spbrugby.ru/":// HYPERLINK "http://spbrugby.ru/"spbrugby HYPERLINK "http://spbrugby.ru/". HYPERLINK "http://spbrugby.ru/"ru](http://spbrugby.ru/)