**Комитет по физической культуре и спорту Тверской области**

**Государственное бюджетное учреждение Тверской области**

**«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»**

**ПРОГРАММА**

спортивной подготовки по виду спорта **РЕГБИ**

разработана на основании приказа от 30 декабря 2014 года №1106 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби»

Срок реализации программы: бессрочный

Разработчики: тренеры отделения регби ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»: Ефремов С.О., Кочеткова Л.А., Становов А.В.

г. Тверь, 2016 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** |  |
| **1.Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1.Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса. | 3-4 |
| 1.2. Отличительные особенности | 4-5 |
| 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки | 5 |
| **2. Нормативная часть** | 6 |
| 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по регби  | 6 |
| 2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки  | 6-7 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по регби | 7-8 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы  | 8 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 8-9 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | 9-10 |
| 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 11 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию | 11 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 12 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 12 |
| **3. Методическая часть**  | **12** |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований  | 12-15 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок  | 15-16 |
| 3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.  | 16-25 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  | 25-28 |
| 3.5. Восстановительные мероприятия. | 28-30 |
| 3.6. Планы антидопинговых мероприятий | 30-31 |
| 3.7. Планы инструкторской и судейской практики | 31-32 |
| **4. Система контроля и зачётные требования**  | 32 |
| 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность | 32 |
| 4.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки  | 32-33 |
| 4.3. Виды контроля подготовленности | 33 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки  | 33-39 |
| **5. Перечень информационного обеспечения**  | 40 |
| **6. Календарный план спортивн-массовых мероприятий по регби** | 41 |

**Пояснительная записка**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта ***«регби»*** для ***ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»*** (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «***регби»*** (утвержден приказом Министерства спорта России от 30 декабря 2014 г. N), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

* 1. **Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса.**

 **Регби** – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. На лицевой линии поля находятся Н-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачетные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачетную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачетной зоне соперника, чем пасующий. «…регби – игра хулиганов, но играют в нее джентльмены»

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости;

- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;

- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают так же и другие преимущества:

- командные навыки;

- социальное взаимодействие;

- коммуникативные навыки;

- самодисциплина, ответственность.

Регби является одним из популярных игровых видов спорта во всем мире, который требует силы, выносливости и физической подготовки. Но, несмотря на это, в регби могут заниматься дети с разными способностями и физическими данными. Регби – это, безусловно, контактный вид спорта, но дети постепенно знакомятся со всеми приемами регби. Занятия регби развивают ловкость, выносливость, силу, некоторые позиции требуют наличия специальных навыков, таких как, удар ногой по мячу, точный вброс мяча, выпрыгивания и другие.

* 1. **Отличительные особенности регби.**

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости;

- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;

- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают так же и другие преимущества:

- командные навыки;

- социальное взаимодействие;

- коммуникативные навыки;

- самодисциплина, ответственность.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки.**

При осуществлении спортивной подготовки по регби устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки, периоды:

- первый год подготовки;

- свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:

- базовой подготовки;

- спортивной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства;

**2. Нормативная часть**

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» представлены в таблице.

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

 ***Таблица №1.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Наполняемостьгрупп (человек) |
| Этапначальнойподготовки | 3 | 9 | 20 |
| Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 5 | 11 | 18 |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Без ограничений | 15 | 5 |

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.**

 Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечение всестороннего гармоничного развития занимающихся, овладение техникой и тактикой регби должно соответствовать соотношениям объёмам тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по регби:

 ***Таблица№ 2.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствова-ния спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-55 | 40-48 | 25-30 | 20-25 | 20-25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 20-30 | 30-35 | 40-48 | 35-45 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 25-30 | 20-25 | 15-20 | 10-15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3 | 3-4 | 4-8 | 8-10 | 10-15 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

 ***Таблица№ 3.***

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта регби;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, 46 недель тренировочных занятий + 6 недель индивидуальной подготовки (на этапах начальной подготовки, тренировочном – домашние задания; на этапах совершенствования спортивного мастерства, – индивидуальные планы подготовки).

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки не более 2 часов;

-в тренировочных группах не более 3 часов; -группах совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;

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

 Завершение освоения программы спортивной подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

**2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

К прохождению спортивной подготовки допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

***Таблица №4.***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 14 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 | 8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 728 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 | 416 |

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта регби, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

Перечень тренировочных сборов для лиц, проходящих спортивную подготовку:

***Таблица№ 5.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации** | **Этап начальной подготовки** |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление  | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта регби.**

При планировании тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства основным критерием является календарь всероссийских соревнований.

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Оборудование и спортивный инвентарь

***Таблица № 6.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьеры (высота 15 см) | штук | 20 |
| 2. | Барьеры (высота 32 см) | штук | 20 |
| 3. | Ворота для регби (Н-образные) | штук | 2 |
| 4. | Защитные мягкие накладки для боковых флажков | штук | 14 |
| 5. | Защитные мягкие накладки на стойки ворот | штук | 4 |
| 6. | Конусы разметочные (высота 30 см) | штук | 20 |
| 7. | Лестница тренировочная | штук | 2 |
| 8. | Машина для нанесения разметки на поле | штук | 1 |
| 9. | Мешок регби для захватов (35 x 140 см) | штук | 5 |
| 10. | Мешок регби для захватов (45 x 180 см) | штук | 5 |
| 11. | Мешок регби силовой (10 кг) | штук | 5 |
| 12. | Мешок регби силовой (15 кг) | штук | 5 |
| 13. | Мешок регби силовой (20 кг) | штук | 5 |
| 14. | Мяч для регби (размер 3) | штук | 20 |
| 15. | Мяч для регби (размер 4) | штук | 20 |
| 16. | Мяч для регби (размер 5) | штук | 15 |
| 17. | Мяч набивной (2 кг) | штук | 10 |
| 18. | Мяч набивной (5 кг) | штук | 10 |
| 19. | Насос для мячей | штук | 5 |
| 20. | Подставка для мяча | штук | 3 |
| 21. | Фишки разметочные | штук | 100 |
| 22. | Флагштоки для крепления флажков | штук | 14 |
| 23. | Флажки (для обозначения границ поля) | штук | 14 |
| 24. | Щит регби для захватов (60 x 35 см) | штук | 10 |
| 25. | Подставка для мяча | штук | 3 |

Спортивная экипировка

***Таблица № 7.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий | N п/п | Наименование спортивной экипировки |
| Манишка футбольная | штук | 18 | 1 | Манишка футбольная |
| Шлем защитный регбийный | штук | 25 | 2 | Шлем защитный регбийный |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

 ***Таблица № 8.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняе-мость групп (человек)** | **Максимальная наполняе-мость групп (человек)** | **Квалифика-ция** |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 9 | 15 | 20 | - |
| 2 год |  |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 1 год | 11 | 10 | 18 | - |
| 2 год |  |
| 3 год |
| 4 год |
| 5 год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 5 | 15 | Первый спортивный разряд |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется для лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

**3. Методическая часть.**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

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

 К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе и регби, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

 К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- к тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям регби;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на поле, во время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;

- занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

- при проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- в процессе занятий тренер и занимающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

 На занятиях по регби запрещается:

* начинать тренировочные занятия без тренера;
* начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера;
* брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий

* 1. - убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
	2. - снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивных результатов в регби.**

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

 Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;

- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;

- график тренировочных сборов.

 К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

 Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);

- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- распределение соревнований, тренировочных занятий;

- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

 Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

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

**3.3. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.**

 Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по регби:

**На этапе начальной подготовки**: дети овладевают основами техники избранного, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

**На тренировочном этапе:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства:** совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

 *Теоретическая подготовка:*

 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить регбистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

 При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

 *Физическая подготовка (для всех этапов).*

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 этапе начального обучения 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 методы.*

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

 ***Таблица № 9.***

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

 **Этап начальной подготовки.**

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

У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

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

Основными средствами для воспитания *гибкости* являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно 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 полготовки 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 на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

 Для воспитания *быстроты* применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

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

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.).

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

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

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

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 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 упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной.; ЧСС в пределах 180-190уд/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 3-4 повторений.

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.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Уровень физического развития и функциональных возможностей, освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями занимающихся и предусмотренной программой. Динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности игровой соревновательной деятельности. Результаты выступлений во Всероссийских соревнованиях. Выполнение нормативных требований.

 *Технико-тактическая подготовка (для всех этапов).*

 Техническая подготовка.

 На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике 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 обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

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

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

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

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале 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 педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

######  Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1.Создать предпосылки для успешного обучения тактик

2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

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

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

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

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

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

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

9. Изучать тактику ведущих команд страны.

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.

**3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест РWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине РWC 170 косвенным путем может быть оценена мах. аэробная производительность организма спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

*Врачебно-педагогический контроль включает:*

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

*Психологический контроль* заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

*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 врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

 Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

**3.5. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. 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 регби 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:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным
согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не прилагать скоростные усилия с максимальной интенсивно­стью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжест­ким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стрейчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц,
но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных меро­приятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприя­тий.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нера­циональном построение тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства 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-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо большое 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 следующие разделы: рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процеду­ры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

**3.6. Планы антидопинговых мероприятий.**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 02.10.2012 г. №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

2. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте;

**3.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

В течение всего тренировочного периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и прове­дению соревнований. 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:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить план и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера.
5. Руководить командой в младшей группе на соревнованиях.

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

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли
судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы может получить звание « Юный судья по спорту». Присвоение званий производится приказом или распоря­жением по Учреждению.

1. **Система контроля и зачетные требования.**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби:

 ***Таблица №10.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

 ***Таблица №11.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Спортивный разряд, звание | - | - | - |  Первый спортивный разряд  |
| Минимальный возраст | 9 лет | 11 лет | 15 лет |
| Выполнение индивидуально-го плана  | - | - | - | - | + |

 **4.3. Виды контроля спортивной подготовки.**

 ***Таблица№ 12.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды контроля** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенство-вания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая и специальная физическая подготовка | + | + | + | + | + |
| Спортивно-техническая подготовка |  |  | + | + | + |
| Тактическая подготовка | - | - | + | + | + |

**4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки:**

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

 ***Таблица№ 13.***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м(не более 5,7 с) | Бег 30 м(не более 6,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с) | Бег на 30 м с хода(не более 5,6 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа(не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа(не менее 15 раз) |
| Выносливость | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 15 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 12 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

 ***Таблица№ 14.***

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

 ***Таблица№ 15.***

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

Нормативы обязательной технической программы по периодам спортивной подготовки:

Контрольно-переводные нормативы для перевода на очередной этап спортивной подготовки принимаются один раз в в конце тренировочного года.

*Этап начальной подготовки*

Юноши

 ***Таблица № 16.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
| ***1,2*** | ***3*** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 5,6≤ | 5,4≤ |
| Бег 30 м с хода(с) | 5,3≤ | 5,1≤ |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа | 21≥ | 25≥ |
| Выносливость | Челночный бег 3Х10м | 9,2≤ | 9,1≤ |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 141≤ | 150≤ |

Девушки

 *Таблица № 17.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
| ***1,2*** | ***3*** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 6,0≤ | 5,9≤ |
| Бег 30 м с хода(с) | 5,5≤ | 5,4≤ |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа | 16≥ | 20≥ |
| Выносливость | Челночный бег 3Х10м | 9,4≤ | 9,3≤ |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 126≤ | 140≤ |

*Тренировочный этап* юноши

 *Таблица № 18.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| Бег 30 м с хода (с) | 4,8 | 4,7 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 6 | 7 | 7 | 8 | 10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 17 | 18 | 18 | 20 | 22 |
| Выносливость | Бег 1000м | 5мин19сек | 5мин15сек | 5мин10сек | 5мин10сек | 5мин5сек |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места(см) | 176 | 180 | 180 | 185 | 190 |
| Тройной прыжок(см) | 421 | 425 | 425 | 430 | 450 |
| Прыжок в высоту со взмахом руками | Прыжок в высоту со взмахом руками(см) | 21 | 22 | 23 | 25 | 30 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Девушки

 *Таблица № 19.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,2 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| Бег 30 м с хода (с) | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 12 | 15 | 15 | 18 | 20 |
| Выносливость | Бег 1000м | 6мин9сек | 6мин5сек | 6мин | 5мин55сек | 5мин50сек |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места(см) | 151 | 160 | 165 | 170 | 180 |
| Тройной прыжок(см) | 401 | 405 | 415 | 420 | 440 |
| Прыжок в высоту со взмахом руками | Прыжок в высоту со взмахом руками(см) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Этап совершенствования спортивного мастерства** Юноши

 *Таблица № 20.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
|  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 4,5≤ |
| Бег 30 м с хода (с) | 4,2≤ |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 13≤ |
| Жим штанги лежа | 70≥ |
| Выносливость | Бег 1500м | 6мин9сек≤ |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места(см) | 220≥ |
| Тройной прыжок(см) | 661≥ |
| Прыжок в высоту со взмахом руками | Прыжок в высоту со взмахом руками(см) | 35≥ |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

Девушки

*Таблица № 21.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения | Тренировочный год подготовки |
|  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 4,8≤ |
| Бег 30 м с хода (с) | 4,6≤ |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 7≤ |
| Жим штанги лежа | 46≥ |
| Выносливость | Бег 1500м | 6мин59сек≤ |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места(см) | 185≥ |
| Тройной прыжок(см) | 601≥ |
| Прыжок в высоту со взмахом руками | Прыжок в высоту со взмахом руками(см) | 21≥ |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

При проведении сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирования) необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый измерительный материал (тест) или соответствующее задание;

- ознакомление испытуемого с результатами измерительных материалов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

**5. Перечень информационного обеспечения.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 30декабря 2014г. №1106)

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

 3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва 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. кан. пед. наук. - М., 1981.

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

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

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

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

10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.

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

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

13. Перечень интернет ресурсов:

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Минобрнауки РФ | https://yandex.ru/ |
| Русское регби  |  <http://www.russianrugby.ru/> |

1. **Календарный план спортивно-массовых мероприятий по регби ГБУ ДО «СДЮСШОР по игровым видам спорта» на 2016 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование****соревнований** | **Год рождения** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Ответственный за организацию** | **финансирование** |
| 1. | Турнир посвященный памяти Б.П. Гаврилова | 2002-2005 | январь |  г. Москва | по положению | ТОФР, родительские взносы |
| 2. | Первенство области | 2003-20042005-2006 | апрель-май | г.Тверь | по положению | Комитета по ФК и С Тв. обл. |
| 3. | Фестиваль по регби среди юношей  | 2003-2004 | Март-апрель | г.Зеленоград | по положению | Родительские взносы |
| 4. | Открытое первенство СДЮСШОР  | 2002-2005 | Сентябрь-октябрь | г.Тверь | СДЮСШОР | ТОФР, СДЮСШОР |
| 5. | Фестиваль по регби среди юношей  | 2005-2006 | сентябрь-октябрь | г.Зеленоград | по положению | Родительские взносы |
| 6. | Всероссийский турнир по регби «Кубок банка «Зенит» среди юношей  | 2004-2005 | октябрь | г.Сочи | по положению | Родительские взносы |
| 7. | Тренировочные сборы | 2000-2007 | Июнь-август | г. Тверь | по положению | ВФР,Родительские взносы |