

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»**

(ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

ГБУ ДО «СШОР по игровым видам спорта»

протокол № 1

от «05» 05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «СШОР по игровым видам
спорта»

М.В.Протасов



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «регби»**

Срок реализации программы бессрочно

Разработчики программы: Заместитель директора по методической
работе Лукинова М.Д.

г. Тверь
2023 г.

Содержание:

№	Оглавление	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	3-4
2.2.	Объем Программы.	4-5
2.3.	Виды (формы) обучения.	5-7
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	7-8
2.5.	Объем соревновательной деятельности	8-9
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9-11
2.7.	Календарный план воспитательной работы	11-14
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14-18
2.9.	Инструкторская и судейская практики.	18-20
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.	20-22
III.	Система контроля	23
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.	23-24
3.2.	Оценка результатов освоения программы	24
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	24-28
IV.	Рабочая Программа по виду спорта	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
4.1.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	28-29
4.1.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочной этапе(углубленной специализации)	30-32
4.1.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	32
4.1.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства	32
4.1.5.	Виды спортивной подготовки (для всех этапов)	33-43
4.2.	Учебно-тематический план Программы.	43-47
4.3.	Примерные учебно-тренировочные планы по этапам подготовки.	48-53
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.	54
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	55
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	55
6.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	56
6.3.	Кадровые условия реализации Программы	57
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы.	58
6.5	Перечень информационно-методического обеспечения Программы.	58-59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Тверской области «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18.11.2022 № 1018 (далее – ФССП).

Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «регби».

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Тверской области по регби, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по регби.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби», представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на этап начальной подготовки 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты обучающегося спортсмена не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1040

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль учебно-тренировочных

занятий. Когда идет речь об индивидуальных учебно-тренировочных занятиях, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной подготовке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

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

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

Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, 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 учебно-тренировочных занятий, так и на каждое учебно-тренировочное занятие тренер-преподаватель и обучающийся 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% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-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 обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Тверской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планирование учебно-тренировочные мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Учреждением осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов организации к соревнованиям.

2.5. Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Тверской области межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «регби» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «регби»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	48	48	40	20	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	2	2	8	36	46	31
3.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	-	2	7	7	12
4.	Техническая подготовка (%)	47	46	38	20	10	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	8	13	20	30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	3	2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	2	2	4	5
----	---	---	---	---	---	---	---

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	14	18	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		4	4
Наполняемость групп (человек)							
		15		15		5	5
1	Общая физическая подготовка, (ч).	112	150	208	146	94	104
2	Специальная физическая подготовка, (ч).	5	6	42	262	431	322
3	Участие в спортивных соревнованиях, (ч).	-	-	10	51	65	125
4	Техническая подготовка, (ч).	110	144	198	146	94	104
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (ч).	5	6	42	95	187	312
6	Инструкторская и судейская практика, (ч).	-	-	10	14	28	21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, (ч).	2	6	10	14	37	52
	Всего часов:	234	312	520	728	936	1040

Примерные учебно-тренировочные планы по этапам спортивной подготовки (годовые циклы) представлены в таблицах №№ 14-19.

2.7. Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения занятиями спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и контроля.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
1.3.	Организация взаимодействия учреждения с профильными вузами и сузами	<p>Посещение обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей.</p> <p>Участие обучающихся в открытых уроках, семинарах профильных учебных заведений.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Организация и проведение мероприятий антинаркотической направленности	<p>Подготовка спортивно-массовых мероприятий антинаркотической направленности с участием обучающихся</p> <p>Проведение информационно-образовательных мероприятий по профилактике потребления наркотиков в немедицинских целях.</p> <p>Информационное обеспечение обучающихся посредством распространения плакатов, памяток, иных наглядных материалов антинаркотической направленности и публикации данных</p>	В течение года

		материалов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте учреждения	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое учреждением		
5.1.	Профилактическая работа по противодействию терроризму и экстремизму	Организация и проведение мероприятий антитеррористической и антиэкстремистской направленности с участием обучающихся (беседы, семинары, инструктажи, спортивно-массовые мероприятия и др.). Информационное обеспечение обучающихся посредством распространения плакатов, памяток, иных наглядных материалов антитеррористической,	В течение года

		<p>антиэкстремистской направленности, публикация материалов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальном сайте учреждения.</p> <p>Пропаганда участия обучающихся в культурно-просветительских и воспитательных мероприятиях, реализуемых органами исполнительной власти.</p>	
--	--	---	--

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

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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. Необходимо обратить 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.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: программа, фото/видео
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Семинар для тренеров-преподавателей:	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использование памяток для родителей. Обучение родителей использования сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Практика обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики употребления допинга»	2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия
			1-2 раза в год

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие (беседа) «Последствия допинга для здоровья», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	1-2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Проведение занятий ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении

2.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по гандболу.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в Учреждении спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на этапе начальной подготовки:

- освоение терминологии, принятой в регби;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;

- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;

- знать историю, текущее состояние и перспективы развития регби в Тверской области, в России и в мире;

- знать правила вида спорта «регби»;

- знать основные принципы жеребьевки команд на спортивных соревнованиях;

- принимать участие в судействе соревнований по регби в качестве судьи на линии, помощника секретаря;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;

- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;

- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;

- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;

- знать правила вида спорта «регби»;

- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;

- принимать участие в судействе соревнований по регби в качестве судьи;

- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;

- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;

- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;

- знать правила вида спорта «регби»;

- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях (заявка, техническая заявка и пр.);

- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общественной организации «Всероссийская федерация регби», определяющие содержание и развитие вида спорта «регби» в стране;

- знать правила вида спорта «регби»;

- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, сетки игр и пр.);

- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- принимать участие в проведении соревнований по регби в качестве организатора;

- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);

- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления – 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 и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-

двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом, и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тверской области, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тверской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой.	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее		не менее	
			10		12	

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
1.6.	Челночный бег 3x10	с	не менее	
			8,7	9,1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
2.3.			не менее	
			16	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье(для игрового ампула «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье(для игрового ампула «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью(для игроков ампула «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью(для игроков ампула «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игроков ампула «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игроков ампула «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко»(для игроков ампула	мин, с	не менее	

	«защитник»)		6.00	7.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игроков амплуа «защитник»)	мин, с	не менее	
			5.40	7.20
2.10.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье(для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье(для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью(для игроков амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью(для игроков амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игроков амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для	кг	не менее	

	игроков амплуа «защитник»)		113	55
2.8.	Тест «Бронко»(для игроков амплуа «защитнику»)	мин, с	не менее	
			5.30	6.40
2.9.	Тест «Бронко» (для игроков амплуа «защитник»)	мин, с	не менее	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	не менее	
			10	
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся; - положительная динамика прироста индивидуальных показателей уровня подготовленности, выраженных в количественных показателях физической подготовленности; - уровень освоения основ техники игры, практических навыков гигиены и самоконтроля.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах. У детей 9-11 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. На этапе начальной подготовки физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций. В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90', 180', в приседе и т.п.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.). Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Особенно полезным применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции; скорости отдельных движений; способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки.

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

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- выполнение спортивного разряда;
- освоение теоретического раздела программы.

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и

функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

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:

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.).

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

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.

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 повторениям (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:

- интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной.; ЧСС в пределах 180-190уд/мин.);

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

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

- характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа;

- в каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений;

- 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;

- количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Сила в значительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер-преподаватель 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 отягощением 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.

Элементы техники регби, изучаемые на учебно-тренировочном этапе подготовки

Разделы техники	Элементы техники
Индивидуальная техника	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание). Совершенствование техники бега по прямой. Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. Умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую. Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.
Техника игры руками	Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча в схватку. Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу). Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками. Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли. Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)
Техника игры ногами	Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле). Ознакомление с ударом с дроп-гол, дальнейшее совершенствование. Захваты, вход в контакт
Захваты, вход в контакт	Совершенствование бокового и заднего захватов. Ознакомление и дальнейшее совершенствование переднего высокого скользящего и переднего нижнего захватов. Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате
Отвлекающие действия	Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.
Групповая и командная техника (до 10 лет - общее ознакомление)	

Свободная игра	
Рак	- падение с мячом, освобождение от мяча после падения; - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению; - «снос» (только после освоения правил безопасности).
Мол	- сохранение мяча стоя на ногах при замедлении движения вперед; - присоединение поддержки и прикрытие мяча; - давление.
Стандартные положения	
Начальный удар	Положение игроков атаки и защиты. Набегание атакующих. Поддержка ловящего.
Свободный	
Штрафной	
Удар с 22 метров	
Схватка	Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию - с 10 лет, построение (2+1 - с 12 лет), (3+2+1 - с 13 лет), полная схватка 8 чел. - с 14 лет. Ввод мяча в схватку. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.
Коридор	Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий). Полный коридор с 14 лет. Вброс мяча в коридор. Прыжок за мячом, прикрытие ловящего. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функциональных возможностей обучающихся;
- освоение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями занимающихся и предусмотренных программой;
- динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности игровой, спортивной деятельности;
- соответствующий программным требованиям уровень тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года);
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тверской области;
- иметь первый спортивный разряд.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- успешная сдача нормативов(тестов) по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства;
- иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта.
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тверской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его

функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся.

4.1.5. Виды спортивной подготовки (для всех этапов).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Физическая подготовка складывается 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 технико-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 зависят 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.

Упражнения для развития быстроты

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; после медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком спиной вперёд (на 10-20 м), наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или

передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

- Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

Упражнения для развития ловкости

- Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком 3-5 кг, диск от штанги, в парах – с весом партнёра, штанга для подростков и юношей - вес штанги от 20 до 50 % к собственному весу) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге - «пистолет» с последующим подскоком вверх.

- Лёжа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора.

- Броски набивного мяча на дальность (одной и двумя руками, ногой).

Упражнения для развития выносливости

- Бег на умеренно и сильно пересечённой местности (дистанция от 3 до 8-10 км). Переменный бег на местности (дистанция от 2 до 5 км). Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300-400-600м.

- Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением элементов регби.

- Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3x3, 5x5 и т.п.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Техническая подготовка.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

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

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях

комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т. д. Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от 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 скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это учебно-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

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:

- создать предпосылки для успешного обучения тактик;
- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность; - 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.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению,

характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с моральнопсихологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

4.1.6. Структура годичного цикла.

(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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

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

1) Подготовительный этап (базовый)

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

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

2) Специальный подготовительный этап

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

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

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

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

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

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

Продолжительность соревновательного периода 5-8 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

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

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

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах начальной подготовки):

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.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов первого-второго года в учебно-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 учебно-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 учебно-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 микроциклов пятого года в учебно-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 в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

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.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в таблице № 13 к Программе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4.3. Примерные учебно-тренировочные планы по этапам спортивной подготовки.

Примерный годичный цикл спортивной подготовки начальной группы первого года.

Таблица № 14

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка, (ч.)	8	8	8	8	8	20	-	20	8	8	8	8	112
Специальная физическая подготовка, (ч.)	-	-	-	-	-	2	-	3	-	-	-	-	5
Спортивные соревнования, (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка, (ч.)	8	8	8	8	8	19	-	19	8	8	8	8	110
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (ч.)	1	-	1	-	-	-	2	-	1	-	-	-	5
Инструкторская и судейская практика, (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Общее кол-во часов	17	16	17	16	17	41	2	42	17	16	16	17	234

Примерный годичный цикл спортивной подготовки начальной группы свыше года.

Таблица № 15

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка, (ч).	11	11	11	11	11	25	-	26	11	11	11	11	150
Специальная физическая подготовка, (ч).	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	-	6
Спортивные соревнования, (ч).													-
Техническая подготовка, (ч).	12	12	12	12	12	18	-	18	12	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (ч).	1	-	-			-	4	-	-	1	-	-	6
Инструкторская и судейская практика, (ч).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия(ч).	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
Общее кол-во часов	24	23	23	23	26	47	4	46	23	24	23	26	312

Примерный годичный цикл спортивной подготовки учебно-тренировочной группы до трех лет.

Таблица № 16

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	27	10	27	16	16	16	16	208
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	42
Спортивные соревнования		2		2	2					2	2		10
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	25	13	25	15	15	15	15	198
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	42
Инструкторская и судейская практика,		2		2	2					2	2		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия					3		4					3	10
Общее кол-во часов	37	41	37	41	44	62	37	62	37	41	41	40	520

Примерный годичный цикл спортивной подготовки учебно-тренировочной группы свыше трех лет.

Таблица № 17

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	15	15	15	11	11	11	11	146
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	30	22	30	20	20	20	20	262
Спортивные соревнования	5	5		10	10				5	10	6		51
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	15	15	15	11	11	11	11	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	15	11	15	6	6	6	6	95
Инструкторская и судейская практика,	2	2		2	2				2	2	2		14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия					3		8					3	14
Общее кол-во часов	55	55	48	60	63	75	67	83	53	60	56	53	728

Примерный годичный цикл спортивной подготовки группы совершенствования спортивного мастерства года.

Таблица № 18

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	15	10	15	6	6	6	6	94
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	45	26	45	35	35	35	35	431
Спортивные соревнования	5	5		10	10	8		4	5	10	8		65
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	15	10	15	6	6	6	6	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	22	15	15	15	15	15	187
Инструкторская и судейская практика,	4	4		4	4				4	4	4		28
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия					6		25					6	37
Общее кол-во часов	71	71	62	76	82	98	93	94	71	76	74	68	936

Примерный годичный цикл спортивной подготовки группы высшего спортивного мастерства года.

Таблица № 19

Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	часы
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	12	8	12	8	8	8	8	104
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	41	15	41	25	25	25	25	322
Спортивные соревнования	10	15		15	15	10		10	15	20	15		125
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	12	8	12	8	8	8	8	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	36	15	36	25	25	25	25	312
Инструкторская и судейская практика,	3	3		3	3	3		3	3				21
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия					6		40					6	52
Общее кол-во часов	79	84	66	84	90	114	86	114	84	86	81	72	1040

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся особенности игровой деятельности вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Номер код вида спорта «регби» 077 000 2 6 1 1 Я

Таблица № 20

Спортивные дисциплины вида спорта «регби»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	077	001	2	8	1	1	Я
Регби	077	001	2	8	1	1	Я
Регби-7	077	002	2	6	1	1	Я
Регби- пляжное	077	003	2	8	1	1	Я

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже всероссийского уровня.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гандбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового учебного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ¹);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «регби», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «регби» передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 3 кг)	штук	1
3.	Конус разметочный (высота 30см)	штук	20
4.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	4
5.	Мяч для регби "GILBERT G-TR4000", P.4	штук	15
6.	Мяч для регби "GILBERT G-TR4000", P.5	штук	15
7.	Щит регби с двумя выступами 75*36*15 см	штук	4
8.	Фишки разметочные (в наборе 50 штук)	комплек	1
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10.	Секундомер	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Сумка(сетка) для хранения мячей	штук	1
13.	Координационная лестница для бега	шту	2

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «регби».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «регби».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «регби».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица № 23

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренерской конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.5. Информационно-методическое обеспечение:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18.11.2022 № 1018.
4. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»
5. Приказ 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Теоретическая литература:

1. Башкиров, В.Ф. /Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. /Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983.
3. Дубровский, В.И. /Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. - М.: Медицина, 1991.
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., 2004.
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. 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, 1999.
12. Мирзоев, О.М. /Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000.
13. Никитушкин, В.Г. /Методы отбора в игровые виды спорта //В.П. Губа - М., ИКА, 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. - М., 1982.
15. Пулен, Р. /Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Сорокин, А. /Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
18. Филин, В.П. /Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
19. Холодов, Ж.К. /Основы подготовки регбистов // Б.А. Варакин, В.К. Петренчук - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
20. Хайхем, Е.С. /Регби на высоких скоростях //В.Ж. Хайхем - М.: ФиС, 1970.

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Официальный интернет-сайт Всероссийская федерация регби (<https://rugby.ru>).