

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №3
Дворцов А.Б.

_____ 20__ г

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации г. Иванова
И.А. Баранов

_____ 20__ г

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «регби»

Разработана: заместитель директора по спортивной подготовке
Н.В.Максимова

Иваново
2023

Содержание

I. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».....3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы подготовки по виду спорта «регби»

3. Сроки реализации.....4
4. Объём программы4
5. Виды обучения 4
6. Годовой учебно-тренировочный план.....5
7. Календарный план воспитательной работы6
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....7
9. План судейской и инструкторской практики.....8
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 9

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки..... 11
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....11
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....12

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал.....15
15. Учебно-тематический план.....21

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

14. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин.....26

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15. Материально-технические условия реализации Программы.....26
16. Кадровые условия реализации Программы..... 28
17. Информационно-методические условия реализации Программы.....29
18. Информационное обеспечение Программы.....29
19. Приложения..... 30

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1018 (зарегистрирован Минюстицией РФ от 20.12.2022 зарегистрированный № 71708).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Для спортивной дисциплины « регби»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	5

4. Объем программы. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	12 - 18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248

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

Учебно - тренировочный процесс в организации, реализующий программу подготовки, осуществляется в следующих формах.

5.1. Учебно - тренировочные занятия.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 к ФССП)

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3 Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП)

Для спортивной дисциплины «регби»

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

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

(Приложение № 1 к Программе).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «регби».

6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2 к Программе)

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста виде спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие.

Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение №3 к Программе)

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. 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.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, на сайте организации размещается раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап. Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Первый год.

1. Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.
5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний.

Второй-третий года.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций волейболистов.
3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.
4. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.
5. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

10. Планы медицинских, медико - биологических мероприятий и применения

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

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

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

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Восстановительные процессы подразделяются на:
 - текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
 - срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
 - отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения. Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры. Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло- молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме. Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. К психологическим средствам восстановления относятся: - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; - создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-

биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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 втором и третьем году;

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

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

11.3. 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6-8 к ФССП).

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

для зачисления и перевода на этап на физической подготовки по виду спорта «регон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3	Смешанное передвижение на 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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.7	Челночный бег 3x10	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	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2	Бег на 1500 м	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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	Не менее	
			150	135

	ногами			
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	Не менее	
			10	
2.2	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	Не менее	
			13	10
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	

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	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,5	5,4
1.2	Бег на 2000м	мин, с	Не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000м	мин, с	Не более	
			12.40	-
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			40	16
1.6	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	Не менее	
			71	25
2.2	Жим штанги лежа на скамье(для игрового амплуа «защитник»)	кг	Не менее	
			60	15
2.3	Тяга штанги в упоре на скамью(для игрового	кг	Не менее	
			45	-

	амплуа «нападающий»)			
2.4	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	Не менее	
			40	-
2.5	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	Не менее	
			25	19
2.6	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	Не менее	
			89	40
2.7	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	Не менее	
			72	25
2.8	Тест «Бронко»(для игрового амплуа «защитник»)	мин,с	Не более	
			6.00	7.40
2.9	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	Не более	
			5.40	7.20
2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	Не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно–тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

13.1.Техническая, тактическая подготовка.

Этап начальной подготовки первый год обучения.

Техническая подготовка – представляет собой процесс овладения рациональными способами ведения спортивной борьбы. Техника должна формироваться от индивидуальных действий каждого игрока (индивидуальная техника) к технике коллективных действий в звеньях, линиях (коллективная техника) и, наконец, к организованным действиям всей команды.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знаний о сущности двигательной задачи (что делать и зачем?) и путях ее решения (как делать?).

Знания эти игрок получает на основании наблюдений (за показом тренера, других игроков и пр.) и тех комментариев, которые сопровождают показ. Главное здесь – выделить те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, то есть его «ключевые факторы» (основные опорные точки). Это прямая обязанность тренера.

Этап начальной подготовки направлен на знакомство детей с уникальной культурой игры регби, в подчеркнута безопасной среде, позволяющей получать удовольствие от игры и от общения с товарищами.

13.1.1. Техника перемещений

На начальном этапе юные спортсмены осваивают базовые движения, такие как бег, прыжки на одной / двух ногах / с ноги на ногу, приставной шаг, высокое бедро, захлест голени, выпады, кувырки, перекаты и т.п. Параллельно с этим, они знакомятся с элементами, необходимыми для уклонения от защитника и для преследования атакующего игрока в регби: бег с чередованием ускорений и замедлений темпа, бег со сменой направления, бег с максимальной частотой шага («быстрые ноги»), ложный шаг, «обегание» и т.п.

Основные задачи:

- расширение двигательного багажа без концентрации внимания на мелких деталях техники исполнения;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование базовых навыков ориентации в пространстве и развитие пространственно-временной чувствительности (определение дистанции до партнера / соперника, определение траектории перемещений и т.п.).

Здесь же закладываются навыки перемещения с мячом в руках. Особое внимание – к правильности держания мяча. Это базовое умение, которое в дальнейшем позволит выполнять передачи мяча, ложные движения и другие действия с мячом без снижения скорости бега.

Развитие техники перемещений к концу третьего года обучения на начальном этапе подразумевает рост скорости, умение переключаться с одного вида передвижения на другой, а также снижение временных затрат на оценку ситуации и принятие решения (за счет развития свойств внимания – объема, распределения, концентрации, удержания визуального контакта со своими прямыми соперниками).

Техника ухода от защитника (ложный шаг / обегание) становится более специфичной, благодаря умению сохранять «игровую стойку» во время перемещений.

13.1.2. Техника игры руками

Занимающиеся осваивают различные способы приема и передачи мяча – как характерные для регби, так и те, что применяются в других видах спорта.

Изучение регбийных передач мяча начинается с паса двумя руками без подкручивания (обычная передача). К концу первого года спортсмены также могут выполнить подбор мяча с земли, передачу мяча в падении и из контакта. Точность и своевременность выполнения пока невысокие.

Параллельно изучаются: пас одной рукой и передача с земли (также без вращения), различные броски и передачи, заимствованные из других видов спорта – из баскетбола (пас от груди), гандбола (пас одной рукой), тенниса. При этом используются не только мячи для регби, но и все многообразие круглых мячей.

Передача мяча с земли направленно изучается со 2-го года обучения.

Изучение различных видов передач мяча осуществляется совместно с освоением приема (ловли). К концу первого года занимающиеся выполняют прием мяча двумя руками перед собой. Под контролем сознания спортсменов – основные опорные точки (ключевые факторы техники), такие как: вытянутые к мячу руки перед приемом для смягчения ловли, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы образуют треугольник, через который осуществляется контроль за движением мяча. Изучается прием «верхнего» мяча способом «корзинка».

Развитие навыков приема мяча на 2-3 году обучения осуществляется за счет увеличения интенсивности сопротивления соперников. Принимающий мяч игрок должен не только технически правильно (соответственно установленным ключевым факторам) выполнить ловлю, но и сохранить мяч в контакте / выполнить передачу партнеру (если позволяют условия).

13.1.3. Техника игры ногами

В правилах игры прописаны рекомендации, ограничивающие применение игры ногами в матчах спортсменов младшего возраста. Юные регбисты до 11 лет могут использовать удар ногой в открытой игре и только со своей половины поля. Поэтому направленное освоение техники игры ногой начинается не раньше 2-го года обучения. Первично – удары ногой с рук. Основное внимание – к умению «высвободить» мяч (отпустить его, не подбрасывая) в момент замаха и непосредственно к контакту ноги с мячом.

13.1.4. Техника игры в контакте

Контактные элементы игры – вход в контакт атакующего, отбор мяча в захвате, захват (разные виды), «ручка», вход в контакт при формировании мола / рака – предъявляют особые требования к координации занимающихся, а также к обеспечению их безопасности. До начала применения контактных элементов в условиях активного соревновательного противоборства учащиеся должны получить базовые знания по технике безопасности и сформировать ориентировочную основу действий (по ключевым факторам) в каждой фазе.

Основное, на что тренер должен обращать внимание – свое и учащихся – зрительный контроль области контакта, своевременное принятие правильного положения тела (безопасность + готовность к физическому контакту) и его поддержание, активная работа ногами, плотность обхвата игрока с мячом, давление ногами через плечо вперед-вверх, сохранение напряжения тела все время контакта с соперником.

Контакт, в первую очередь, вводится как элемент борьбы игроков в захвате. Это гарантирует приобретение игроками опыта сохранения своей безопасности в контактных ситуациях, что особенно важно при переходе захвата в рак.

Снижению страха, зажатости и, как следствие, риска травмирования при выполнении захвата способствует оптимальный алгоритм организации обучения.

Сперва рекомендуется освоить технику падений и презентации мяча, затем переходить к элементам, включающим контакт с соперником: захват с колен в статике – то же в динамике (на коленях двигается один защитник, двигается один нападающий, оба двигаются) – захват в стойке – захват после перемещения (ходьба) – то же после легкой трусцы и т.д. с постепенным ростом скорости. Важно наличие специального инвентаря и оборудования – мешков и щитов для захвата, шлемов и кап у спортсменов. Первично изучается боковой захват.

13.1.5. Коллективная (групповая) техника

Регби – это командный вид спорта. Поэтому уже с первых занятий спортсмены должны получать знания о приемах коллективной техники игры. В первый год обучения качество исполнения и надежность еще очень низкие, спортсмены слабо ориентируются в пространстве, медленно принимают решения. К концу 1-го года этапа начальной подготовки спортсмены могут обыграть защитника за счет ложного паса и передачи мяча партнеру (в ситуации 2 в 1). В начале 2-го года обучения игроки должны уметь сохранять позицию за мячом («дистанция», «глубина») и при этом двигаться вперед, вслед за игроком, несущим мяч, поддерживая себя в готовности оказать ему поддержку.

На 3-м году обучения происходит явный качественный сдвиг (причины – возрастные изменения + развитие двигательного багажа), который выражается в росте скорости перестроений и более оптимальном выборе позиции для организации поддержки.

Развиваются коммуникативные навыки. Очень важна при этом помощь тренера. Его задача – формировать навыки «позитивной коммуникации», которая фокусируется на положительных результатах.

Спортсмены учатся делать осознанный выбор, согласуя его с текущей ситуацией на поле. Развивается понимание того, что действия имеют различные последствия, и что игроки

должны иметь возможность принимать различные решения в различных ситуациях на поле (действие – реакция – коммуникация).

Следовательно, повышаются требования к умениям регбистов поддерживать концентрацию внимания на том, что происходит перед ними.

13.1.6. Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в регби лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств, весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

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

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

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4.

Воспитание скоростно-силовых качеств, проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения.

Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; различные сочетания рывков и прыжков).

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20- 30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым на второе повторение до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.
6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части сжатого долга (не менее 15-20 мин. в интервалах между сериями можно использовать мало интенсивные упражнения на технику).
7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На занятиях значительно возрастает объем и интенсивность тренировочных нагрузок; повышается уровень индивидуальной, общей и специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства. Готовя себя к участию в соревнованиях, молодые регбисты сохраняют достигнутый высокий уровень спортивной формы в течение всего соревновательного периода, выполняют классификационные требования к присвоению спортивных разрядов и спортивных званий по регби.

Регбисты повышают свои теоретические знания, особенно в вопросах методики спортивной тренировки, досконально изучают правила игры в регби, совершенствуют инструкторские и судейские навыки, а также соблюдают спортивный режим, следят за состоянием своего здоровья, стремятся соответствовать модельным характеристикам для своего амплуа в команде.

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

13.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки регбистов, она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в

группах начальной подготовки и учебно-тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах совершенствования спортивного мастерства она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенно оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности обучающихся.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств, формирование у обучающихся чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.
- Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности регбиста в напряженных игровых ситуациях.
- Установление и воспитание совместимости обучающихся в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики гандбола как командного вида спорта.
- Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете обучающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебно-тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством регбистами в процессе соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.
- Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Примерный календарный учебный график спортивной подготовки
по виду спорта «регби»
на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	11	11	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	27	27	312

Примерный календарный учебный график спортивной подготовки
по виду спорта «регби»
на этапе начальной подготовки (ЭНП-2,3)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в спортивных соревнованиях							2	2					4
Техническая подготовка	12	12	12	12	10	12	10	10	12	12	12	12	138
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	35	35	35	35	32	35	35	35	34	35	35	35	416

Примерный календарный учебный график спортивной подготовки
по виду спорта «регби»
на учебно-тренировочном этапе (УТЭ -1,2,3)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	14	13	14	12	14	14	12	14	14	14	14	14	163
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в спортивных соревнованиях		4		6			6						16
Техническая подготовка	15	12	13	12	13	15	12	15	15	13	15	15	165
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	82
Инструкторская и судейская практика			2		2					2			6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный календарный учебный график спортивной подготовки
по виду спорта «регби»
на учебно-тренировочном этапе (УТЭ -4,5)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20	18	20	18	20	20	18	18	20	20	20	20	232
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Участие в спортивных соревнованиях		6		6			6	6					24
Техническая подготовка	19	15	17	15	17	17	15	15	17	19	19	17	202
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Инструкторская и судейская практика			2		2	2			2			2	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Примерный календарный учебный график спортивной подготовки
по виду спорта «регби»**

на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по месяцам												Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	24	20	24	20	22	24	20	20	22	24	24	24	268
Участие в спортивных соревнованиях		6		6			6	6					24
Техническая подготовка	24	22	22	22	22	22	22	22	22	24	24	22	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Инструкторская и судейская практика			2		2	2			2			2	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего	87	87	87	87	85	87	87	87	85	87	87	87	1040

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

14. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин.

14.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15. Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие поля для игры в регби;
- 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);
- 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;
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы ;
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «регби».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер(высота15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота32см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные(от0,5 до3кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы(от3до36кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные(16,24,32кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги(1,25;2,5;5;10;20;25кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конус разметочный(высота30см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби(пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки регби силовой(10,15,20кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби(3,4,5размер)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые(2-3кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные(медицинболы)(от3до12кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера -1
29.	Скакалка	штук	на группу - 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера- 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100

34	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36	Щит регби для захватов	штук	20
37	Щит регби для захватов (70х35)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на этапах спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество на каждом этапе
1	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	0/1/2
2	Бутсы (шипы комбинированные) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	0/0/2
3	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	0/2/2
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	0/1/1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	0/1/1
6	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	0/1/2
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	0/1/2
8	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1/1/1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	0/1/1
10	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	0/2/2
11	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1/1/1
12	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	0/2/2

16. Кадровые условия реализации Программы:

16.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

16.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

17. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

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

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

18. Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы.

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А.,Петренчук В.К. М.ФИС,1984г.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Д-ра. пед. наук. – М.,1981
3. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
5. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта-М.ИКА,1988
6. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А.,Петренчук В.К. М.ФИС,1984г.
7. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986г.
8. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984
9. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, –М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.
11. Бесполов Д.В., В.А. Иванов, А.В. Кулешов. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. Интернет - источники
<http://rugbyonline.ru>
<http://rugby.ru>
<http://www.sports.ru/others/rugby>
<http://rugbystat-ru.tut.su>
19. Приложения.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «22» декабря 2022г. № 1356

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15	15			5
		1.	Общая физическая подготовка	72	120	163
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	144	240	268
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	16	24	24
4.	Техническая подготовка	120	138	165	202	270

5.	Тактическая подготовка	26	30	62	126	126
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	18	18
7.	Психологическая подготовка	4	8	10	36	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	0	0	4	5	5
10.	Судейская практика	0	0	2	5	5
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	1	1	1
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «22» декабря 2022г. № 1356

Календарный план воспитательной работы

№ 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 «баскетбол» 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 проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической и тренерской работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, 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.	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	В течение года

		мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
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 юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «регби», утвержденной
приказом Минспорта России
от «22» декабря 2022г. № 1356

**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	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по

	препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «регби»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «22» декабря 2022г. № 1356

Учебно-тематический план

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

				солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ 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/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося 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.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «регби»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «22» декабря 2022г. № 1356

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные от 0,5 до 3 кг	комплект	5
7.	Гантели переменной массы от 3 до 36кг	комплект	5
8.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25;2,5;5;10;20;25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационное	штук	12
17.	Конус разметочный	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10

21.	Мешки для регби силовые(10,15,20 кг)	комплект	5
22.	Мешки для регби силовые(3,4,5 размера)	комплект	15
23.	Мешки для регби тяжелые (2-3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера 1
29.	Скакалка	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
31.	Силовая рама со страховочным упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов(70x35 см)	штук	10

таблица №2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

таблица №3

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

таблица №4

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

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