

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

по регби «Локомотив» г. Пензы

Бачурин А.В.

28 февраля 2023 г.



**Программа дополнительного образования
спортивной подготовки по виду спорта «регби»**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по регби, утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018

Срок реализации программы 2023-2026 г.г.

Пенза 2023 г.

I. Пояснительная записка	2-4
II. Нормативная часть программы	5
2.1. Тренировочный процесс	5-8
2.2. Структура годового цикла	8-34
2.3. Тренировочные сборы	35-36
2.4. Соревновательная деятельность	37
2.5. Оценка качества реализации программы спортивной подготовки	38-49
2.6. Порядок зачисления детей в Учреждение	50
2.7. Медицинское сопровождение в процессе спортивной подготовки	50
2.8. Квалификационные требования к специалистам	51-53
III. Материально-техническая база	53-56
IV. Методическая часть	57
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	57-59
4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	59-60
4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	60-61
4.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	61-62
4.5. Психологические средства восстановления	62-63
4.6. Применение восстановительных средств	63-64
4.7. Антидопинговые мероприятия	64-65
4.8. Инструкторская и судейская практика	65-66
V. Перечень информационного обеспечения	67

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки разработана на основании, Устава МБУ ДО СШ «Локомотив» по регби г.Пензы, приказа от 24.10.2012. №325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ ДО СШ по регби «Локомотив» г.Пензы, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. №1018.

Цель учреждения: Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов для сборных команд города, Пензенской области, Российской Федерации, достижение высоких спортивных результатов.

Предметом деятельности Учреждения является реализация муниципального задания.

Спортивная подготовка: тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

Спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей, деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации.

Регби – контактный командный вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

С 2016 года дисциплина регби – регби-7 включена в Программу летних Олимпийских игр.

Регби-15 не является олимпийской дисциплиной.

В соответствии со Всероссийским реестром вида спорта регби включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1

НАИМЕНОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	НОМЕР-КОД СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Регби	0770012811Я
Регби-7	0770022611Я

Спортивная подготовка спортсменов МБУ ДО СШ по регби «Локомотив» г.Пензы проходит среди юношей и девушек.

Программа спортивной подготовки по виду спорта регби реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки;
- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства;

Непрерывный процесс подготовки спортсменов обеспечивается путем реализации программ спортивной подготовки с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по регби.

Финансовое обеспечение деятельности МБУ ДО СШ по регби «Локомотив» г.Пензы, осуществляется за счет субсидий, выделяемых на выполнение муниципального задания по оказанию муниципальных услуг, включающие расходы на реализацию программ спортивной подготовки (в т.ч. выполнение ЕКП и приобретение оборудования).

Настоящая Программа по виду спорта регби, **содержит:** нормативную и методическую части, а также материально-техническую базу.

Настоящая Программа разработана на основе следующих **принципов:**

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Тренировочный процесс

Тренировочный процесс в МБУ ДО СШ по регби «Локомотив» г.Пензы проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

**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**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц проходящие спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	5

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

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года)
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта регби;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.
- 2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет)
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
 - формирование мотивации для занятий видом спорта регби;
 - укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Таблица 3

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	45 - 52	46 - 52	36 - 40	17 - 20	9 - 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 5	7 - 9	35 - 39	42 - 48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	6 - 8	6 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 13
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 5	7 - 9	11 - 14	19 - 21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				

В данной таблице отражены разделы и этапы спортивной подготовки в процентном соотношении.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "РЕГБИ"**

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

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "РЕГБИ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	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 амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для	кг	не менее	

	игрового амплуа "защитник")		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 "нападающий")	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"			

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. N 1018

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
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 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	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.	Мячи для регби (3, 4, 5 размера)	комплект	15

23.	Мячи 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 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 (70 x 35 см)	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап началь ной подгот овки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До трех лет	Свыше трех лет		
количе ство	количе ство	количе ство	количество	количество				
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "регби",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 18 ноября 2022 г. N 1018

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка	штук	30

Расписание тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы тренировочной работы тренеров.

Расписание занятий тренировочных групп составляется и утверждается администрацией спортивной школы с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

2.2. Структура годичного цикла

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

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований и делится на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап (январь-февраль). Главная задача этого этапа - создание предпосылок и осуществление непосредственного становления спортивной формы.

Физическая подготовка: направлена в основном на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости – высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры.

Техническая и тактическая подготовка: направлена на восстановление, совершенствование старых и освоение новых двигательных навыков и технических приемов игры.

Теоретическая подготовка: на приобретение новых специальных знаний.

Психологическая подготовка: на умение продолжать работу в неблагоприятных условиях изменения внутренней среды человека, развитие волевых и моральных качеств, воспитания трудолюбия.

На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными.

Средства подготовки:

- подвижные и спортивные игры;
- эстафеты;
- упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики;
- упражнения с мячом.

Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, бассейне. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема

и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общего подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап (март-апрель). Основная задача данного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств, специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Специальная физическая подготовка: направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Техническая подготовка: решает задачи восстановления, совершенствования и освоение новых технических навыков, реализация в технических приемах достигнутого физического потенциала, повышение и совершенствования индивидуального технического мастерства.

Тактическая подготовка, направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, обработку тактических вариантов введения игры в защите и в нападении, поиск оптимального сочетания пар полузащитников, защитников и троек нападающих.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях (проявление воли к победе, смелости и решительности в игровых действиях, преодолением неуверенности, боязни, умение действовать решительно и активно в наиболее ответственных моментах игры).

Теоретическая подготовка: направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

На специально-подготовительном этапе удельный вес средств подготовки постепенно уменьшается, а специальной - увеличивается до соотношения 30-70%. Тренировочные занятия проводятся как в зале, так и на поле. Вне поля больше используется специально-подготовительные упражнения. На поле применяются игровые технико-тактические упражнения, двухсторонние и контрольные игры.

Соревновательный период (май - июнь) в соревновательном периоде задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, то есть реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Однако в подготовке юных регбистов установка на высшие достижения носит характер отдельной перспективы, в связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения двух разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствования психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлениями в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки является двухсторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

Переходный период (октябрь-декабрь) начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле и должен быть не более 1,5 – 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1. Сохранения уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне
2. Обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепления здоровья
3. Устранение недостатков физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, с проведением большого количества игр другой специализации (футбол, гандбол, баскетбол и т.д.). При наличии поля проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности.

4.3	Соотношение общефизической, специальной, физической и технической подготовки %	15-25-60	10-20-70	20-30-50	20-30-50	20-30-50	20-30-50														
5.	Контрольные нормативы по этапам	Контроль за развитием специальных двигательных качеств																			
6.	Восстановительные мероприятия											Витаминизация									
7.	Медицинское обследование																текущее				

4.3	Соотношение общефизической, специальной, физической и технической подготовки %	20-30-50	20-30-50	20-30-50	20-30-50	15-25-60	15-25-60	15-25-60																			
5.	Контрольные нормативы по этапам подготовки	Контроль за развитием физических качеств																									
6.	Восстановительные мероприятия	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль																									
7.	Медицинское обследование							текущее																			

№	Раздел тренировочной работы	Месяц																											
		июль					август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь						
		Неделя																											
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Соревнования																												
2.	Структура годового микроцикла																												
2.1	Периоды	Переходный					Подготовительный							Соревновательный							Переходный								
2.2	Этапы	Восстановительный					Общеподготовительный				Специальноподготовительный			Контрольный							Восстановительный								

2.2	Этапы	Обще- подготовитель- ный				Специально- подготовительный						Контрольный										Восстановитель- ный				
2.3	Мезоциклы					Базовый						Соревновательный										Активный отдых				
3.	Основные задачи по этапам подготовки	1. Воспитание морально-волевых качеств и этических качеств 2. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств 3. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки				1. Обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям						1. Приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях														
4.	Объем основных параметров подготовки в недельном микроцикле																									
4.1	Тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Таблица 8

План-схема годовичного цикла тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 года подготовки

№	Раздел тренировочной работы	Месяц																													
		январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		Неделя																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
1	Соревнования																														
2	Структура годового микроцикла																														
2.1	Периоды	Подготовительный										Соревновательный										Переходный									
2.2	Этапы	Обще- подготовитель ный					Специально- подготовительный					Контрольный										Восстановитель ный									
2.3	Мезоциклы									Базовый					Соревновательный										Активный отдых						
3.	Основные задачи по этапам подготовки	1. Воспитание морально-волевых качеств и этических качеств 2. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств 3. Повышение уровня общей и специальной					1. Обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям					1. Приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях										1. Восстановление потенциала функциональных способностей и психологический отдых 2. Укрепление здоровья									

		физической, технической, тактической и психологической подготовки																							
4.	Объем основных параметров подготовки в недельном микроцикле																								
4.1	Тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.2	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4.3	Соотношение общефизической, специальной, физической и технической подготовки %	20-30-50		20-30-50		20-30-50				20-30-50				15-25-60				15-25-60				15-25-60			
5.	Контрольные нормативы по этапам подготовки	Контроль за развитием физических качеств																							
6.	Восстановительные мероприятия	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль																							
7.	Медицинское обследование					углубленное						текущее													

																														физической, технической, тактической и психологической подготовки
4.	Объем основных параметр ов подготов ки в недельно м микроцик ле																													
4.1	Трениров очных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.2	Количес тво часов в неделю	1 4	1 4	1 4	1 4	14	14	1 4	14	14	1 4	1 4	1 4	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	1 4	14	1 4	1 4	14	14	
4.3	Соотнош ение общефиз ической, специаль ной, физическ	15-25-60				10-20-70				20-30-50				20-30-50				20-30-50				20-30-50								

	ой и техничес кой подготов ки %																					
5.	Контроль ные норматив ы по этапам	Контроль за развитием специальных двигательных качеств																				
6.	Восстано вительны е мероприя тия											Витаминация										
7.	Медицин ское обследов ание																текущее					

Таблица 9

План-схема годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 года подготовки

№	Раздел тренировочной работы	Месяц																													
		январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		Неделя																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
1	Соревнования																														
2	Структура годичного микроцикла																														
2.1	Периоды	Подготовительный												Соревновательный							Переходный										
2.2	Этапы	Обще- подготовитель ный						Специально- подготовительный						Контрольный							Восстановитель ный										
2.3	Мезоциклы							Базовый						Соревновательный							Активный отдых										
3.	Основные задачи по этапам подготовки	1.Поддержка высокого уровня мотивации 2.Совершенствова ние психологических качеств 3. Повышение функциональных возможностей организма						1. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки 2. Индивидуализация тренировочного процесса						1. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях							1.Восстановлени е потенциала функциональны х способностей и психологически й отдых 2.Сохранение и укрепление здоровья										

№	Раздел тренировочной работы	Месяц																									
		июль					август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		Неделя																									
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	Соревнования																										
2.	Структура годового микроцикла																										
2.1	Периоды	Подготовительный											Соревновательный								Переходный						
2.2	Этапы	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный				Контрольный								Восстановительный						
2.3	Мезоциклы	Базовый											Соревновательный														
3.	Основные задачи по этапам подготовки	1.Поддержка высокого уровня мотивации 2.Совершенствование психологических качеств 3. Повышение функциональных возможностей организма							1.Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической,																		

														тактической и психологической подготовки 2.Индивидуализация тренировочного процесса																				
4.	Объем основных параметров подготовки в недельном микроцикле																																	
4.1	Тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
4.2	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
4.3	Соотношение общей физ	15-25-60				10-20-70				20-30-50				20-30-50				20-30-50				20-30-50												

	ической, специальной, физической и технической подготовки %																				
5.	Контрольные нормативы по этапам	Контроль за развитием специальных двигательных качеств																			
6.	Восстановительные мероприятия											Витаминизация									
7.	Медицинское обследование								углубленное								текущее				

2.3. Тренировочные сборы

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определена в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки.

Таблица 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сборов	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	18	14	—	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к Первенству по регби	14	14	—		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			—	Участники соревнований
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	—	—	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	—	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Состав спортсменов на сборы определяется и утверждается тренерским советом отделения регби

2.4. Соревновательная деятельность

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации, осуществляется для обмена опытом по подготовке спортсменов, повышения спортивного мастерства, становление и дальнейшее развитие культурных связей.

Таблица 11

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Условия участия в соревнованиях определяются положениями о соревнованиях, разработанные и утвержденные организаторами соревнований, регламентами проведения соревнований утвержденных Федерацией регби России, правилами соревнований по виду спорта.

Состав сборной команды спортивной школы, командируемый на официальные соревнования за счет средств МБУ СШ по регби г.Пензы, утверждается тренерским составом Учреждения по представлению тренеров данной сборной команды.

Учреждение, в соответствии с требованиями федерального законодательства обеспечивает:

- проезд спортсменов к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- соревновательную экипировку для участия в официальных соревнованиях.

2.5. Оценка качества реализации программы спортивной подготовки

В целях оценки качества, реализации программ спортивной подготовки Учреждением 2 раза в год проводятся мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов, которые позволяют оценить физическое состояние спортсменов и внести корректировки в планы спортивной подготовки спортсменов.

Перечень контрольно-переводных нормативов и график их сдачи разрабатывается тренерским и методическим советами и утверждается директором Учреждения.

Итоговая оценка составляется из:

- результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (далее – ЕВСК);
- результатов участия в соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность по виду спорта регби.

Таблица 12

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

Физических качеств и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной подготовки на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки 1 года							Этап начальной подготовки 2 года					
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,4 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,2 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,7сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,5сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,2 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,7сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,5сек)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Этап начальной подготовки 3 года												

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,2 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,0 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,5сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,4сек)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки					
	Контрольные упражнения (тесты)						Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,3с)	Бег 30 м (не более 5,2с)	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,2с)	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,0 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,2сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,0сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,0 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 3 м 90 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)	Тройной прыжок (не менее 4 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)	Тройной прыжок (не менее 4 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 24 см)
Техническое мастерство												
Упражнения	Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)						Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Техника игры ногой (короткая «свеча») - количество раз	4 раз	5 раз	6 раз	2 раза	3 раза	4 раза	6 раз	7 раз	8 раз	3 раза	4 раз	5 раз
Передача мяча двумя руками на дальность с места (м)	6 м.	7 м.	8 м.	3 м	4 м.	5 м.	7 м	8 м.	9 м.	5 м	6 м.	7 м.

Бросок мяча на дальность одной рукой (м)	15 м.	16 м.	17 м.	8 м	9 м.	10 м.	16 м.	17 м.	18 м.	9 м	10 м.	11 м.
Полоса регби (сек.)	10,0 (сек.)	9,9 (сек.)	9,8 (сек.)	10,4 (сек.)	10,2 (сек.)	10,0 (сек.)	9,8 (сек.)	9,7 (сек.)	9,6 (сек.)	10,2 (сек.)	10,0 (сек.)	9,8 (сек.)
Разрядные требования	Третий юношеский разряд						Второй юношеский разряд					

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки							Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки					
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,2с)	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,0с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,0с)	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 5,0сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 4 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 40 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 32 см)
Техническое мастерство												
Упражнения	Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)						Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары с отскока по воротам (дроп-гол) - раз	6 раз	7 раз	8 раз	3 раза	4 раз	5 раз	8 раз	9 раз	10 раз	4 раза	5 раз	6 раз
Техника игры ногой (короткая «свеча») - количество раз	8 раз	9 раз	10 раз	6 раз	7 раз	8 раз	10 раз	11 раз	12 раз	8 раз	9 раз	10 раз
Передача мяча двумя руками на дальность с места (м)	8 м	9 м.	10 м.	6 м	7 м.	8 м.	9 м	10 м.	11 м	7 м	8 м.	9 м.
Бросок мяча на дальность одной рукой (м)	16 м	17 м.	18 м.	9 м	10 м.	11 м.	17 м	18 м.	19 м	10 м	11 м.	12 м.

Полоса регби (сек.)	9,6 (сек.)	9,5 (сек.)	9,4 (сек.)	10,3 (сек.)	10,1 (сек.)	9,9 (сек.)	9,5 (сек.)	9,4 (сек.)	9,3 (сек.)	10,0 (сек.)	9,9 (сек.)	9,8 (сек.)
Разрядные требования	Первый юношеский разряд						Третий разряд					

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки						
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,1с)	Бег 30 м (не более 5,0с)	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 сек)	Бег 30 м с хода (не более 4,8 с)	Бег 30 м с хода (не более 4,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 4 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 сек)	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 70 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 36 см)
Техническое мастерство						
Упражнения	Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5
Удары с отскока по воротам (дроп-гол) – раз	10 раз	11 раз	12 раз	6 раз	7 раз	8 раз
Техника игры ногой	11 раз	12 раз	13 раз	10 раз	11 раз	12 раз

(короткая «свеча») - количество раз						
Передача мяча двумя руками на дальность с места (м)	10 м.	11 м.	12 м.	8 м.	9 м.	10 м.
Бросок мяча на дальность одной рукой (м)	18 м.	19 м.	20 м.	11 м.	12 м.	13 м.
Полоса регби (сек.)	9,3 (сек.)	9,2 (сек.)	9,1 (сек.)	9,9 (сек.)	9,8 (сек.)	9,7 (сек.)

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года подготовки					
	Контрольные упражнения (тесты)						Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,4 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,1 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,4 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 65 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 75 кг)	Жим штанги лежа (не менее 40 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 75 кг)	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)

Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 6 мин)	Бег на 1500 м (не более 7 мин 20 сек)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 40 сек)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 40 сек)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 20 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 70 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 70 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 80 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство												
Упражнения	Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)						Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары с отскока по воротам (дроп-гол) - раз	11 раз	12 раз	13 раз	8 раз	9 раз	10 раз	12 раз	13 раз	14 раз	10 раз	11 раз	12 раз
Техника игры ногой (короткая «свеча») - количество раз	12 раз	13 раз	14 раз	11 раз	12 раз	13 раз	13 раз	14 раз	15 раз	11 раз	12 раз	13 раз
Передача мяча двумя руками на дальность с места (м)	11 м.	12 м.	13 м.	9 м.	10 м.	11 м.	12 м.	13 м.	14 м.	11 м.	12 м.	13 м.
Бросок мяча на дальность одной рукой (м)	19 м.	20 м.	21 м.	12 м.	13 м.	14 м.	20 м.	21 м.	22 м.	13 м.	14 м.	15 м.
Полоса регби (сек.)	9,2 (сек.)	9,1 (сек.)	9,0 (сек.)	9,8 (сек.)	9,7 (сек.)	9,6 (сек.)	9,0 (сек.)	8,9 (сек.)	8,8 (сек.)	9,7 (сек.)	9,6 (сек.)	9,5 (сек.)

Разрядные требования	Первый разряд	КМС
----------------------	---------------	-----

Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года подготовки						
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,1 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,0 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,4 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 75 кг)	Жим штанги лежа (не менее 80 кг)	Жим штанги лежа (не менее 85 кг)	Жим штанги лежа (не менее 50 кг)	Жим штанги лежа (не менее 55 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 6 мин)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 30 сек)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 40 сек)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 20 сек)	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 225 см)	Прыжок в длину с места (не мене 230 см)	Прыжок в длину с места (не мене 235 см)	Прыжок в длину с места (не мене 190 см)	Прыжок в длину с места (не мене 195 см)	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 70 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 80 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 90 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 40 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 45 см)
Техническое мастерство						
Упражнения	Контрольные упражнения по технической подготовке (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
	3	4	5	3	4	5
Удары с отскока по воротам (дроп-гол) - раз	13 раз	14 раз	15 раз	11 раз	12 раз	13 раз
Техника игры ногой (короткая «свеча») - количество раз	14 раз	15 раз	16 раз	12 раз	13 раз	14 раз
Передача мяча двумя руками на	13 м.	14 м.	15 м.	12 м	13 м.	14 м.

дальность с места (м)						
Бросок мяча на дальность одной рукой (м)	21 м	22 м.	23 м	14 м	15 м.	16 м.
Полоса регби (сек.)	8,8 (сек.)	8,7 (сек.)	8,6 (сек.)	9,6 (сек.)	9,5 (сек.)	9,4 (сек.)
Разрядные требования	КМС					

Минимальная сумма баллов для зачисления составляет 15 баллов из 5 нормативов.

Минимальная сумма баллов для перевода спортсмена на следующий этап подготовки составляет 22 балла из 5 нормативов.

Спортсмены, не сдавшие КПН, могут остаться на этом же этапе подготовки на один год по решению тренерского совета. Спортсмены, поступающие в спортивную школу и прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются в МБУ ДО СШ по регби «Локомотив» г. Пензы только после прохождения контрольно-переводных нормативов.

Комплектование групп НП свыше 1 года, ТЭ, ССМ производится по итогам контрольно-переводных испытаний при условии выполнения их нормативных требований (таблица 13-15).

Спортсмены, не выполнившие требования, установленные программой для данной спортивной группы, не переводятся на следующий этап и могут быть отчислены из спортивной школы. В исключительных случаях по решению тренерского и методического совета спортсмены могут остаться на этом же этапе подготовки еще на один год.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

В процессе отбора в группы начальной подготовки помимо результатов сдачи учитываются следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям регби.
- удаленность места жительства от места проведения занятий.
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям регби (наличие медицинской справки).
- морфофункциональные показатели физического развития;
- для детей: наличие согласия родителей и успеваемость в образовательной школе.

Порядок организации и проведения контрольно-переводных нормативов:

1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры готовят списки занимающихся групп.
2. Процедура приема контрольно-переводных нормативов тренером и инструктором-методистом.
3. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.
4. Протоколы подписываются комиссией. В состав комиссии входят директор, заместитель директора по спортивной подготовке, инструктор-методист, старший тренер отделения.
5. Списки о переводе спортсменов на следующий этап подготовки оформляются и утверждаются приказом по школе.
6. Издание приказа о контрольно-переводных нормативах школы.

2.6. Порядок зачисления детей в Учреждение

Зачисление спортсменов в спортивную школу происходит в соответствии с правилами подачи заявления и зачисления детей в спортивную школу.

1. Приказом по Учреждению утверждается состав комиссии, сроки и график проведения вступительных испытаний по ОФП и СФП. В состав комиссии входят: директор, заместитель директора по спортивной подготовке, инструктор-методист, старший тренер отделения;

2. По результатам вступительных испытаний составляется список спортсменов, успешно сдавших контрольные нормативы;

3. Учреждение заключает с родителями (законными представителями) спортсмена договор об оказании услуг;

4. Учреждение издает приказ о зачислении спортсменов.

Количество мест для прохождения спортивной подготовки утверждается администрацией учреждения на основании государственного задания.

2.7. Медицинское сопровождение в процессе спортивной подготовки

С целью наблюдения за здоровьем спортсменов, а также их допуска к соревнованиям Учреждением осуществляется медицинское сопровождение на всех этапах спортивной подготовки.

Медицинское сопровождение осуществляется на основании договора с ГБУЗ «Областной врачебно – физкультурный диспансер»

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и 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.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится в ГБУЗ «Областной врачебно – физкультурный диспансер», (на основании договора или согласно графику).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном Комитетом по физической культуре спорта и молодёжной политики г. Пензы

2.8. Квалификационные требования к специалистам

Должностные обязанности тренера

- Тренер осуществляет набор в спортивные группы Спортивной школы детей и подростков.
- Проводит тренировочную и воспитательную работу.
- Проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных спортсменов.
- Обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки спортсменов, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность тренировочного процесса.
- Разрабатывает годовые и текущие планы подготовки. Ведет систематический учет посещаемости занятий, анализ и обобщение результатов работы. Использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки спортсменов.
- Тренер присутствует на всех тренерских совещаниях своего отделения, а так же общешкольных.
- Тренер принимает участие во всех выездных и внутри школьных мероприятиях своего отделения.

Должностные обязанности старшего тренера

Старший тренер выполняет все обязанности тренера, а также дополнительные обязанности

- Старший тренер руководит работой тренерского состава.
- Проводит семинары тренеров.
- Осуществляет контроль за количественным и качественным набором в спортивные группы Спортивной школы детей и подростков.
- Проводит тренировочную и воспитательную работу. Оказывает помощь тренерскому составу по проведению и организации спортивно-массовой работы в школе.
- Ведет профилактическую работу по противодействию применению различных видов допингов.

- Контролирует правильность оформления заявочных листов спортсменов и команд, с обязательным медицинским осмотром. Контролирует соблюдение спортсменами «Правил внутреннего распорядка».
- Контролирует своевременное проведение инструктажа по технике безопасности при проведении спортивно-массовой работы спортсменов, его регистрацию в журнале.
- Осуществляет контроль за выдачей и возвратом предметов спортивной экипировки, за ведением ведомостей на выдачу и сдачу, за соблюдением сроков эксплуатации спортивной экипировки по этапам подготовки и составлением заявки на спортивную экипировку, согласно «Табелю обеспечения спортивной одежды, обувью и инвентарем, индивидуального пользования, утвержденным приказом Госкомстата от 03.03.2004г №190/л

Должностные обязанности инструктора-методиста

- Организует методическую работу спортивной школы. Анализирует состояние методической и воспитательной работы в школе и разрабатывает предложения по повышению, ее эффективности.
- Оказывает помощь тренерскому составу в определении содержания, форм, методов и средств подготовки.
- Принимает участие в разработке методических и информационных материалов, диагностике, прогнозировании и планировании подготовки, переподготовки и повышения квалификации руководителей и тренеров школы.
- Организует разработку, методической документации.
- Оказывает консультативную и практическую помощь тренерскому составу школы.
- Организует проведения открытых тренировочных занятий по видам спорта;
- Инструктор-методист присутствует на всех общешкольных совещаниях.
- Осуществляет прием и обработку заявлений, поданных в электронном виде в Едином сервисе записи.

Должностные обязанности заместителя директора по спортивной подготовке

- Организует тренировочную, воспитательную и спортивно-методическую работу.
- Принимает меры по совершенствованию методики обучения и тренировки спортсменов спортивной школы.
- Курирует содержательные аспекты тренировочного процесса, осуществляет контроль, за выполнением тренировочных программ, поддержанием надлежащего уровня физического развития и подготовки спортсменов.

- Организует документационное обеспечение тренировочного процесса; контролирует ведение журналов, другой документации в рамках тренировочного процесса.
- Организует работу по охране труда и соблюдению техники безопасности при проведении тренировочного процесса, сборов и соревнований;
- Контролирует своевременное прохождение спортсменами Учреждения медицинского осмотра.
- Обеспечивает проведение спортивных соревнований.
- Осуществляет прием и обработку заявлений, поданных в электронном виде в Едином сервисе записи.

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учреждение осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, необходимое для прохождения спортивной подготовки по виду спорта регби.

В оперативном управлении Учреждения находится:

Таблица 16

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мяч для регби размер 3	штук	20
2.	Мяч для регби размер 4	штук	20
3.	Мяч для регби размер 5	штук	15
4.	Ворота для регби (Н – образные)	штук	2
5.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
6.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
7.	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) средний	60x35 см	10
8.	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) большой	70x35 см	10
9.	Мешок регби для захватов (средний)	35x140 см	5
10.	Мешок регби для захватов (большой)	45x180 см	5
11.	Машина для разметки поля	штук	1
12.	Мешок регби силовой 10 кг.	штук	5
13.	Мешок регби силовой 15 кг.	штук	5
14.	Мешок регби силовой 20 кг.	штук	5
15.	Конусы	Высота 30 см	20
16.	Фишки (маркеры)	штук	100
17.	Барьеры (высота 15 см)	штук	20
18.	Барьеры (высота 32 см)	штук	20

19.	Тренировочная «лесенка»	штук	2
20.	Насос для мячей	штук	3
21.	Подставка для мяча	штук	3
22.	Тренажер сгибание ног лежа	штук	2
23.	Тренажер разгибание ног сидя	штук	1
24.	Тренажер скамья Скотта	штук	1
25.	Скамья для жима лежа горизонтальная	штук	1
26.	Тренажер жим ногами	штук	1
27.	Тренажер гакк приседание	штук	1
28.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
29.	Тренажер тяга сверху	штук	1
30.	Стойки атлетические универсальные	штук	2
31.	Тренажер трицепс	штук	1
32.	Рукоход	штук	1
33.	Перекладина	штук	1
34.	Брусья малые	штук	1
35.	Тренажер спортивный многофункциональный	штук	1
36.	Тренажер специализированный, для регби	штук	1
37.	Тумбы для запрыгивания	штук	18
38.	Рама для канатов	штук	1
39.	Штанга олимпийская	штук	3
40.	Гири 16 кг.	штук	2
41.	Гири 24 кг.	штук	2
42.	Гири 32 кг.	штук	2

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количеств	срок эксплуата ции (лет)	количеств	срок эксплуата ции (лет)	количеств	срок эксплуата ции (лет)	количеств	срок эксплуата ции (лет)
1	Бутсы регбийные	пар	на занимающегося			1	1	2	0,5	2	0,5
2	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	1	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
5	Сумка спортивная	штук	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
6	Трусы регбийные	штук	на занимающегося	1	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	1	0,5	2	1	2	1	2	1

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Цель игры в регби заключается в следующем – две команды по восемь, двенадцать или пятнадцать игроков (в зависимости от возраста в командах меняется число игроков) каждая, соблюдая честную игру согласно правилам и спортивному духу, должны, передвигаясь с мячом в руках, передавая мяч, нанося удары по нему ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков. Команда, набравшая большее число очков, становится победителем в игре.

Для повышения эффективности обучения основным элементам регби предлагается воспользоваться игровым методом в целом, а в освоении новых технических приёмов и движений лучше всего применять фронтальный метод проведения занятия, когда занимающиеся выполняют одинаковое задание всей группой. Но упражнения не должны отличаться большой сложностью и должны быть доступны.

Можно использовать и групповой метод. Положительной чертой этого метода является то, что преподаватель может подобрать упражнение, наиболее отвечающее уровню физического развития спортсменов. Тем самым обеспечивается индивидуализация заданий, повышается интерес к занятиям.

Непременным условием интересного занятия является подготовка тренера к занятиям, его квалификация, умение правильно показывать приёмы, чётко представлять себе, чему он хочет научить своих учеников. Каждое последующее занятие должно быть связано с предыдущим.

Тренер должен проявлять гибкость при обучении двигательным навыкам. Как отмечалось ранее, существуют индивидуальные различия в освоении упражнений и в использовании специфических ориентиров при овладении двигательными навыками. Если тренер, работающий с командой, при обучении не может эффективно использовать словесные объяснения, показ и если он не предусматривает оптимального количества попыток практического освоения движения, то вряд ли ему удастся донести новый материал по технике или тактике до каждого члена команды. Чтобы все члены команды поняли новое движение или задание, часто к обучению привлекаются и помощники тренера, по-разному подающие новый учебный материал.

Размер группы не должен мешать тренеру, учитывать индивидуальные особенности выполнения движения. У каждого человека, по-видимому, существуют выраженные склонности к определенной скорости движения, желаемому пространству, в котором он движется, и темпу ритмичных движений.

Тренера не должны удивлять индивидуальные различия, ему следует предусмотреть возможность модификации членами команды стандартных способов выполнения движения. Основными критериями здесь должны быть легкость освоения навыка спортсменом и эффективное и успешное его выполнение.

Между членами команды во время тренировок не должно быть враждебности, неприязни. Лучшими спортивными командами являются те, в которых спортсмены на

тренировках стремятся совершенствовать свое мастерство, добросовестно работать с тем, чтобы успешно выступить на соревнованиях. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достичь высокого результата.

Обучение игроков командной тактике должно строиться по возможности живо, с применением различных методов. Все члены команды должны знать общие и специфические подходы в работе тренера, план игры, тактические принципы, которыми руководствуется тренер при принятии решений. Благодаря этому в сложных ситуациях соревновательной борьбы, когда необходимо принятие тех или иных тактических решений, сплоченность команды, ее дух сохраняются.

Все члены команды должны приобрести вкус к командной игре, тактическим построениям и применяемой стратегии, глубже понять смысл тактики атакующих и защитных действий команды. Обучение тактике может осуществляться при помощи словесного разбора конкретных ситуаций либо практическим проигрыванием эпизодов с последующей коррекцией действий самими игроками. В некоторых видах спорта (например, хоккее с шайбой, водное поло) взаимодействия защитников и нападающих могут совершенствоваться либо замедленно, либо в обычных условиях игровой деятельности. Для освоения различных тактических построений в атаке и защите хоккейные тренеры нередко используют имитационные упражнения на травяном поле. Тренеры по водному поло иногда используют баскетбольные площадки для отработки различных элементов в защите и некоторых взаимодействий в нападении.

Эффективные тренировки в командных игровых видах спорта должны быть хорошо спланированы и интересны, а их цели и задачи, содержание материала известны спортсменам. Хорошими упражнениями являются такие, в которых учитываются все параметры соревновательных двигательных навыков, совершенствуемых в ходе тренировок. Тренировки, интересные для спортсменов и, следовательно, более продуктивные, включают элементы новизны, оптимальное соотношение упражнений и групповых взаимодействий, а также работу над целостными движениями, которые придется выполнять на соревнованиях.

Поведение тренера на тренировках должно быть деловым. Он должен обеспечивать необходимую поддержку спортсменам и давать им своевременную информацию. Эффективное обучение на тренировках предполагает учет индивидуальных различий в освоении материала и двигательных возможностях спортсменов.

Специальные средства, методы и мероприятия должны быть использованы на тренировках для того, чтобы помочь спортсменам в командных видах спорта сформировать чувство «мы» в коллективе. На тренировках в командных видах, кроме того, следует также предусмотреть возможность организации работы с учетом негативных или положительных межличностных влияний, которые могут возникнуть между партнерами.

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренер должен тщательно планировать тренировки еще до того, как он встретится с командой на площадке или в зале. В этом планировании должны быть отражены индивидуальные особенности и потребности различных спортсменов, сезон, в течение которого предполагается тренироваться, а также характер предстоящих соревнований.

Исходными данными для планирования являются:

- Во-первых, избранная «модель команды», включающая сбалансированный состав и модель игры;
- Во-вторых, достигнутый уровень подготовленности команды в целом и отдельных игроков, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок;
- В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей команды и отдельных игроков по всем разделам подготовки.

Перспективное планирование.

Построение многолетней подготовки регбистов осуществляется с учётом стадий развития спортивного мастерства: начальная подготовка, далее фундаментальная или базовая подготовка, затем стадия максимальной реализации спортивных возможностей или спортивного долголетия и этап завершения спортивной подготовки.

Перспективный план подготовки регбийной команды включает следующие разделы:

- Краткая характеристика команды.
- Цель и задачи многолетней подготовки.
- Комплектование команды, в том числе за счёт ближайшего резерва.
- Этапы подготовки и их продолжительность.
- Основные соревнования каждого этапа.
- Динамика основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам.
- Модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности команды.
- Расширение технико-тактического арсенала команды.
- Спортивно-технические показатели по годам.
- Развитие материально-технической базы.
- Индивидуальные планы.

Текущее планирование.

Текущий план подготовки составляется обычно на сезон. В нём учитываются:

- Во-первых, календарь соревнований;

- Во-вторых, «тренировочные» возможности команды, основу которых составляют освоенные объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- В-третьих, построение подготовки осуществляется с учётом закономерности спортивной тренировки и, в частности, её периодизации.

При построении годичной тренировки регбистов необходимо учитывать следующие моменты, влияющие на устойчивость игровой работоспособности в соревновательном периоде:

Не форсировать рост тренировочных нагрузок в подготовительном периоде, он должен быть достаточно продолжителен и средства, использованные для скоростно-силовой подготовки — разнообразны.

Не должно быть резкого сокращения собственного тренировочных нагрузок с началом периода соревнований.

Достаточность «поддерживающей» тренировочной работы, которая обеспечила бы сохранение достигнутого уровня аэробной работоспособности в ходе соревновательного периода.

Достаточное расширение состава средств и общего объёма тренировочных нагрузок на «промежуточных» этапах соревновательного периода.

Оперативное планирование.

Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки регбийной команды, является календарный месяц.

В содержание конспекта входят: цель занятия; перечень упражнений; их дозировка; методические указания к их проведению.

Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) целесообразно осуществлять постепенно: вначале увеличивать объём тренировочных нагрузок за счёт общего времени занятий, затем их напряжённость (кратность тренировок) и интенсивность.

При планировании занятий тренеру следует постоянно иметь в виду: ничто так не утомляет нервную систему, не изнашивает организм, как бессистемность в тренировках, которая негативно сказывается на долголетию и результативности спортивной деятельности.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Это максимум для разных спортсменов различен общее же — в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств, спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

4.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях.
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

4.5. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих

факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

4.6. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального

воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное

Использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 18

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ терапия, теплый душ; - сауна, массаж

4.7 Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушение антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга

- ознакомление с запрещенным списком ВАДА на текущий год.

4.8. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
	1 г.		
	2 г.		
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 г.		
	4 г.		
	5 г.		
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	14

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., -1983.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. .д-ра пед. наук. - М., 1981.
3. Иванов В.А Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М, - 2004 г.
4. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. -110 с.
5. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис.... канд. пед. наук.-М, 1996.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
7. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. .канд. пед. наук. - М, 1981.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
9. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.
10. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
12. Программа по регби для спортивных школ, Антонов Е.И., Иванов А.А., Агафонова А.В., Москва 2007 год.
13. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
14. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. -120 с.
15. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях, - М.: ФиС, 1970.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
17. Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. Регби. Программа; Москва, 2007
18. Сахарова М.В. Основы подготовки в регби, М.: СПОРТНА, 2005. - 320 с.
19. <http://www.rugby.ru/>
20. <http://www.worldrugby.org/>
21. <http://passport.worldrugby.org/>