

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА»**

ПРИНЯТО
общим решением собрания
педагогического коллектива
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «ЦИВС»
_____ А.С. Залевский
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «РЕГБИ»**

Возраст обучающихся - от 8 лет и старше
Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

Составители:
Е.Д. Шиянова, заместитель директора
А.П. Сурначева, инструктор-методист

г. Ачинск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения	стр. 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.5
3. Система контроля	стр. 22
4. Рабочая программа по виду спорта «регби»	стр.30
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби»	стр. 53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 54
7. Приложения	стр. 59

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018 (далее - ФССП). (п.1 раздела I примерной Программы по виду спорта «регби» Минспорта России № 1356 от 22 декабря 2022 года)

Таблица 1

**Наименование вида спорта и спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Регби» - 0770002611Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
регби	077	001	2	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Центр игровых видов спорта» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорт «регби» утвержденной приказом Минспорта России № 1356 от 22 декабря 2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федеральный закон №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (п.2 раздела I примерной Программы по виду спорта «регби» Минспорта России № 1356 от 22 декабря 2022 года)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «регби»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «регби»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по избранному виду спорта;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «регби»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не имение их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по избранному виду спорта;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную работу), спортивных мероприятий, восстановления и питания
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не имение их нарушений;

-ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по избранному виду спорта;

-сохранение здоровья.

(п. 6 главы IV ФССП и п. 11 раздела III примерной программы по виду спорта)

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Регби как игра и вид спорта относится к числу командных игровых видов спорта. С 1995 года, решением Международного совета регби (WorldRugby), регби является профессиональным видом спорта. Решением Высшего совета Федерации (союз) регби России, с 1 января 2019 года, в России регби также является профессиональным видом спорта. Регби входит в число шести глобальных профессиональных командных игровых видов спорта на планете, вместе с футболом, баскетболом, американским футболом, бейсболом и хоккеем. В регби выделяют следующие спортивные дисциплины: регби-15 или регби (RugbyUnion) - наиболее популярная и развитая дисциплина во всем мире, с главным турниром - Чемпионатом мира (Кубком мира), проходящим раз в четыре года; регби-7 (RugbySeven's) - олимпийская дисциплина, главные турниры - Олимпийские игры, проходящие раз в четыре года, и Мировая серия по регби-7, проходящая каждый год и состоящая из 10 этапов. Существуют также такие дисциплины, как: снежное и пляжное регби, а также регби-13 (RugbyLeague). Цифры в названии дисциплин означают количество игроков в команде.

Регби зародился в Англии в городе Регби во второй половине 19-го века. В то время игра была смесью борьбы и футбола с минимальными ограничениями.

Главным органом управления является Международный совет регби (WorldRugby), основанный в 1886 году. Сегодня он объединяет более 500 миллионов болельщиков и 10 миллионов игроков из 128 стран, входящих в шесть региональных (континентальных) ассоциаций.

В России регби появилось в начале 20 века, но во времена СССР оно долгое время было запрещено и системно вернулось только в 80-х годах прошлого века.

Главным органом управления в России является Федерация (союз) регби России. Федерация была создана 27 января 1992 года и является правопреемницей Союза регбистов СССР, основанного в 1936 году. В России регби только начинает завоевывать свое место в числе популярных видов спорта.

Отличительной характеристикой регби от других командных игровых видов спорта является неизбежность контакта между игроками. Это связано с тем, что в регби, для того чтобы отобрать (перехватить) мяч, необходимо «захватить» игрока, у которого находится мяч, в отличие от иных видов спорта, где мяч или шайбу нужно и можно перехватывать во время его передачи от игрока к игроку.

Это требует самых высоких физических кондиций от игроков, так как тело игрока является главной его защитой при возникающих контактах, в отличие от американского футбола или хоккея, где игроки используют специальную защиту, которая принимает на себя основную энергию удара при столкновениях. Физическая готовность игроков важна наравне с высокой технической, психологической и интеллектуальной подготовкой. Регби - игра уникальная, требующая от игроков владения широким спектром различных игровых навыков. Наличие большого количества игровых событий и связанных с ними позиций дает возможность участвовать в игре спортсменам с разными габаритами и телосложением, и игровыми навыками.

Специфической особенностью соревнований в регби является время игры. Так, в регби-15 игра длится 80 минут (два тайма по 40 минут), с 10минутным перерывом. В регби-7 игра длится 15 минут (два тайма по 7 минут), с перерывом не более двух минут. Турниры по регби-7 проходят в формате двухдневных фестивалей, в рамках которых одна команда может играть от 2 до 4 игр в день.

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

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 представлены в таблице 2.

Таблица 2

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15-30
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	5-10

(Приложение № 1 к ФССП)

На этап НП зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься регби. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТ этап зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТ этапе до трех лет - спортивные разряды - не устанавливаются;
- период обучения на УТ этапе свыше трех лет - спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

(Приложение № 7 к ФССП)

На этапе ССМ или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «первый спортивный разряд».

(Приложение № 8 к ФССП)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста занимающегося;
- наличия у занимающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «регби». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод занимающихся из других Организаций; (пп.4.2.Приказа № 634)

3) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества занимающихся, указанного в таблице 2. (пп.4.3.Приказа № 634)

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Объем Программы указан в таблице № 3, в соответствии с ФССП. (Приложение № 2 ФССП)

Таблица 1

Объем программы

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

(пп. 15.2 главы VI ФССП)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

(пп. 3.8. Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

(п.19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 9 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4. (Приложение № 3 ФССП)

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(пп. 3.5 Приказа № 634)*

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

(п. 3 главы III ФССП)

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы III ФССП)*

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №5. *(Приложение № 4 ФССП)*

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного сезона.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Ими являются все старты, входящие в официальные календари города и спортивной школы.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Отборочными соревнованиями являются краевые соревнования, по итогам которых формируются сборные команды Красноярского края.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основными соревнованиями для спортсменов Учреждения являются первенства СФО, чемпионаты и первенства Красноярского края.

Четких критериев классификации соревнований по видам нет. Одни соревнования могут быть для одних спортсменов контрольными, а для других - основными.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 VI ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 VI ФССП)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. *(пп. 15.1 VI ФССП)*

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе. *(Приложение № 1 к примерной программе по виду спорта)*

Продолжительность самостоятельной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка) составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(пп. 15.1 VI ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, *(пп. 3.1 Приказа № 634)*

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), *(пп. 3.2 Приказа № 634)*

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, *(п. 3.3 Приказа № 634)*.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств, привитие навыков здорового образа жизни, развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля у обучающихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними

самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы, таблица 6. (Приложение № 2 к примерной программе по виду спорта)

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыка наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся – формирование навыков правильного режима: - продолжительности учебно-тренировочного процесса; - периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - оптимальное питание; - профилактика переутомления и травм; - поддержка физических кондиций; - знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ ,в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» («веселые старты», соревнования по ОФП и СФП, посвященные Новому году, Дню знаний, Дню физкультурника и т.п.)	1 раз в год	Подготовка положения о проведении мероприятия/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Подготовка положения о проведении мероприятия/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по

	спорте для здоровья спортсменов»		тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «регби». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999)

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле;

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по регби;

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указывается по этапам спортивной подготовки в таблице 8

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей.
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «регби», умению решать ситуационные вопросы.
	Практические знания	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические знания	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы.
	Практические знания	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».
--	--	--	---

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 42 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия видом спорта «регби».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.**

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

(п. 11 к примерной программе по виду спорта)

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождения аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, в качестве текущего контроля и промежуточной аттестации, в форме тестирований (испытаний) – выполнения упражнений, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся. *(п. 5 Приказа № 634; Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся).*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на более поздний срок допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «регби». (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах с 10 по 19. (п. 13 Примерной Программы по виду спорта; Приложения № 6-8 к ФССП)

Таблица 10

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года спортивной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой руки	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,50
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	113
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой руки	н/кг	не менее	
			9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			11	9
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			11	11

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой руки	н/кг	не менее
			9 7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			12 10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее
			12 12

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,45	8,69
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			138	123
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			12	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»		

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,1

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,35	8,59
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			141	126
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			12	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»		

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,25	8,49
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			144	129
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10
2.2.	Прыжок вверх с места 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»
------	---	---

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	8
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,15	8,39
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10
2.2.	Прыжок вверх с места 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»		

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года по виду спорта «регби»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 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. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	10
2.2.	Прыжок вверх с места 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»		

Таблица 18

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

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			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 менее	
			-	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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового 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 ампула «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового ампула «защитник»)	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового ампула «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового ампула «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового ампула «нападающий»)	мин, с	не более	
			6,00	7,40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового ампула «защитник»)	мин, с	не более	
			5,40	7,20
2.10.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 19

Техническая программа по годам и этапам подготовки

Группы		Вбрасывание мяча (м)	Удар на дальность с рук (м)	Передача мяча на месте (к-во попаданий)	Передача мяча в движении (к-во попаданий)	Ловля мяча после удара ногой (к-во пойманных мячей)	Удар ногой по мячу на точность (к-во попаданий)
НП	3-й год	14	-	4	4	4	4
Т(СС)	1-й год	16	26	4	4	4	5
	2-й год	18	28	5	5	5	6
	3-й год	20	30	6	6	6	6
	4-й год	22	32	6	6	6	7
	5-й год	24	34	7	7	7	8
ССМ	1-й год	28	40	8	8	8	9

4. Рабочая программа

Рабочая программа - это программа, самостоятельно разработанная тренером-преподавателем на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (ФССП), Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» и представляющая совокупность методической документации, определяющей содержание, методы и формы организации учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, тактической, физической, психологической видами подготовки, а также на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена. Убрала абзацы

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе.

Основную цель этапа начальной подготовки можно сформулировать, как овладение

навыками безопасной игры и получение удовольствия от тренировок.

Основное внимание уделяется ознакомлению с культурой и особенностями игры в регби, что, в свою очередь, должно способствовать активному приобретению опыта, который сможет привить интерес к игре и побудит их продолжать заниматься спортом.

В игре на этом этапе доминируют бег и игра с мячом в руках, с умеренным и соответствующим уровнем физического контакта, где поощряется самовыражение и максимальное участие.

1 и 2 год обучения:

Основные задачи - научиться двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру и развивать непрерывность игровых действий.

3 год обучения:

Основные задачи - научиться владеть мячом, двигаться с мячом вперед, оказывать поддержку партнеру, развивать непрерывность игровых действий, понимать движения в открытой игре (мяч и игроки, свободно перемещаться в пространстве поля), развиваться с помощью определения двух четко идентифицируемых групп:

а) игроки вокруг мяча (группа ближней поддержки мяча);

б) игроки в пространстве (группа поддержки продолжительности игровых действий).

Стандарты (назначаемые моменты для введения мяча в игру) на данном этапе игры (мини-регби поперек поля) имеют второстепенное значение и используются только для того, чтобы подчеркнуть механизмы возобновления игры, рамки правил игры и уровень санкций за их нарушения. Следует избегать деления и обозначения игроков как нападающих, защитников или определения игрока как специалиста на специфической игровой позиции. Игроки должны получить опыт игры на всех позициях. Важно, чтобы на данном этапе они получили широкое представление об игре и ее уникальной природе, в первую очередь, безопасным и практическим способом. Непродолжительные упражнения по отработке техники должны быть короткими и частыми, с соответствующим уровнем сложности, чтобы обеспечить положительный опыт обучения. Упражнения должны обязательно чередоваться играми, которые должны помогать развивать изучаемую технику и развивать навыки её использования в условиях, постепенно приближающихся к реальной игре.

Этап начальной подготовки

1. Навыки ухода от защитника

- смена скорости
- ложный шаг в сторону
- уход в сторону (обегание)
- «Ручка»

2. Навыки игры руками - изучение техники приема и передачи мяча, определение свободного пространства для движения с мячом вперед. Овладение техникой паса для развития игры в атаке:

- Прием и передача мяча
- Подбор мяча и фиксация мяча на земле
- Пас с земли (Sweeppass- подбор и пас в одно движение, сначала одной рукой)
- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
- Пас в крест
- Пас с обеганием партнера
- Принятие решения - сохранение пространства 2x1; 3x2

3. Контактные техники

- Навыки игры в контакте
- Захват (навыки) - падение/безопасность; боковой, передний; захват сзади
- Подъем на ноги и возвращение в игру
- Защита:
- Отбор мяча в захвате

- Передний, боковой и задний захват Атака:
 - Выкладывание мяча в захвате
 - Передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
4. Техника игры в моле
- Игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
 - Присоединяющийся игрок - положение тела, сохранность и вывод мяча
 - Игроки поддержки - присоединение и сохранение мяча
5. Техника игры в раке
- Игрок с мячом - выкладывание мяча, давление, контроль мяча
 - Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - положение тела, сохранность мяча, давление; вход, сцепление, давление
6. Техника игры в схватке
- Атака - 5 игроков. Контроль завала и безопасность
- Индивидуальная техника - положение тела и устойчивость
 - Сцепление в схватке 3х3
 - Отыгрыш мяча без давления
 - Формирование
 - Вход в схватку
 - Вбрасывание и отыгрыш мяча
 - Каналы выхода мяча - канал 1 и 2
 - Выход мяча
 - Варианты действий - координация игры между звеньями
7. Техника игры в коридоре
- вбрасывание мяча
 - прыжок и ловля - помощь и прикрытие ловящего
 - вывод мяча
- Атака — 8 игроков
- формирование - ловящий и поддержка
 - переход коридора в мол - ловящий-поддержка-мол
8. Атака задней линии
- Позиции и построение линии - формирование линии атаки и линии защиты. Перестроения. Использование заученных комбинаций
 - движение с мячом, передача паса
 - определение пространства (выбор варианта и развитие атаки)
 - поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
9. Удары ногой и ловля мяча
- (GrabberandChip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников
 - (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника
 - Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап включает два этапа - этап начальной специализации и этап углубленной специализации.

Этап начальной специализации

Основную цель учебно-тренировочного этапа на этапе начальной специализации можно сформулировать как «Открытая игра и базовая структура», освоение приемов индивидуальной базовой техники.

На этом этапе основное внимание должно уделяться развитию и применению индивидуальных навыков в коллективной командной игре (атака и защита). Важно развивать сплоченность и сотрудничество в организованной структурированной системе игры. Акцент должен быть сделан на осознании ключевых факторов в индивидуальных технических навыках перед переходом к изучению игры в составе звеньев и мини-групп. Игроки должны научиться направлять свои усилия в пользу коллективных действий. Вполне вероятно, что на данном этапе из-за быстрого роста (РНУ) и физических изменений игроки могут менять позиции между нападающими и защитниками, и поэтому экспериментирование и разнообразный опыт важны - и их следует поощрять. Развитие хорошей техники путем повторения возможно благодаря способности игроков дольше сосредотачиваться на задачах. Это в сочетании с развитием тактических навыков обеспечит прочную базу в игровых навыках. Развитие компетентности и уверенности в навыках игры, позволяющих обеспечивать продолжительность игровых действий, является приоритетом для начинающих игроков. Важно развивать понимание характеристик и принципов технических навыков игры в стандартах, чтобы продвигать развитие структуры игры как в действиях игроков на поле, так и в их сознании. Игроки находятся на переходном этапе между игрой ради удовольствия и развитием сильного соревновательного группового менталитета. Важно создать прочную общую основу, с помощью которой игроки могут выразить свою индивидуальность.

Этап углубленной специализации

Основная цель этого этапа - изучение игровых действий в открытой игре и дальнейшее овладение индивидуальными навыками.

Основное внимание уделяется аккуратности, точности в применении изученной техники. Общекомандные действия и игра в составе звеньев выглядят простой, включая ситуации, когда игроки пытаются атаковать пространство с помощью коллективных и индивидуальных технических навыков. Структура организации игры четко прослеживается на розыгрышах стандартов, однако всем игрокам рекомендуется участвовать во всех областях командной игры в атаке и защите. Игра в стандартах (схватках и коридорах) является соревновательной, но несложной, с возрастными ограничениями в правилах, большим акцентом на использование выигранного мяча и защиту в случае потери мяча, с целью восстановления права владения им. С учетом физических возможностей игрока необходимо больше уделять внимание на темп, а не на мощность. Игроков следует поощрять идти на риск, уделяя больше внимания навыкам принятия тактических решений, чем стратегическим аспектам игры. Язык и терминология регби должны быть простыми и понятными, с тренерским акцентом на понимание игроками вопроса, почему мы это делаем. Цели тренировок и тренировочных заданий должны подчеркивать связь принципов игры с индивидуальными навыками и действиями.

Содержание программного материала для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

1. Навыки ухода от защитника

- смена скорости
- ложный шаг в сторону
- уход в сторону (обегание)
- «Ручка»

2. Навыки игры руками:

- сформировать умение обеспечить

продолжительность атаки; овладеть базовыми тактическими схемами атаки; овладеть навыком «обыграть защиту»; уметь принимать решения

- Прием и передача мяча

- Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
 - Принятие решения - сохранение пространства
 - Принятие решения - создание пространства
 - Пас с подкруткой (SpinPass) (длинная дистанция)
3. Контактные техники: игровые условия Защита:
- отбор мяча в захвате
 - передний, боковой и задний захват Атака - выбор лучшего продолжения:
 - отражение захвата
 - выкладывание мяча в захвате
 - передача мяча в захвате (за спиной защитника)
 - передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
 - подбор мяча и продолжение атаки
4. Техника игры в моле
- игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
 - присоединяющийся игрок - сохранение и вывод мяча; сохранение мяча и выбор продолжения игры
 - игроки поддержки - вход, сцепление, сохранение мяча, давление, вывод мяча; поддержка присоединившегося
5. Техника игры в раке - сохранение и быстрый выход мяча после захвата
- игрок с мячом - выкладывание мяча
 - присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
- Особенности техники игры в раке- организация рака для развития продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке.
- игрок с мячом - уход на землю/контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления
 - присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча, выбор возможного продолжения
6. Техника игры в схватке
- Атака - 8 игроков. Игра третьей линии. Создание платформы для атаки
- сцепление в схватке 5x5 и 8x8
 - отыгрыш мяча с ограниченным давлением
 - формирование
 - вход в схватку
 - оказание давления
 - вбрасывание и отыгрыш мяча
 - каналы выхода мяча - канал 1 и 2
 - выход мяча
 - варианты действий
- Защита - 5 игроков. Формирование умений «затруднить игру соперников»
- формирование
 - вход в схватку
 - оказание давления
 - соперничество за владение мячом
7. Техника игры в коридоре - создание платформы для атаки Атака - 8 игроков

- формирование
 - сигналы, коды, коммуникация и варианты
 - синхронность перестроения и реакция
 - вбрасывание и ловля мяча - прыжок, ловля и сцепление; прыжок, ловля и поддержка
 - отыгрыш мяча и варианты игры - выбор лучшего продолжения Защита - 8
- игроков
- формирование
 - перестроение и реакция
 - борьба за владение мячом
 - борьба за вою территорию
8. Атака задней линии - от схватки, коридора и фазы атаки, умение играть в любой фазе в игровых условиях
- позиции и построение линии - в пределах изученных материалов, поиск возможностей
 - определение пространства - выбор варианта и развитие атаки
 - углы движения (бега) - сохранение пространства и создание пространства
 - расчет времени паса - вытягивание и удержание защитника
 - проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока)
 - поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
 - знание обязанностей (знание своей задачи в комбинации)
9. Удары ногой и ловля мяча - движение вперед и использование пространства
- (GrabberandChip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников
 - (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника
 - Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом
10. Защита - противодействие попыткам атаки пройти линию защиты
- Построение линии (взаимодействие друг с другом)
 - Движение вперед (сохраняя линию)
 - Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение)
 - Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты - работа двойкой)
 - Поддержка (овладеть мячом)
11. Возобновление игры (начальный удар и 22) - борьба за владение мячом
- Принимающая команда
- Первоначальное построение под прием мяча
 - Ловля/отыгрыш мяча
 - Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру - прием мяча и развитие атаки
- Бьющая команда
- Удар дроп-гол
 - Варианты набегания (оказание игрового давления)
 - Борьба за мяч - борьба за территорию
12. Поддержка - усиление игры в атаке и защите
- Предвидеть, как будет развиваться игра
 - Выбор правильной линии бега
 - Выбор правильной позиции - глубина и ширина
 - Выбор лучшего продолжения в поддержке

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Цель на этом этапе заключается в повышении эффективности командной игры и игры в стандартах.

Основное внимание уделяется достижению планируемых результатов в игровых эпизодах и эффективности выполнения функциональных ролей.

Общая производительность игры команды оценивается посредством анализа игры команды и звеньев, а также действий игроков в соответствии с требованиями выполняемой функциональной роли. Повышается осведомленность о функциональных ролях, специфичных для конкретной позиции в стандартах, а также о функциональных ролях, возникающих в ходе открытой игры. Простота заменяется вариациями, адаптацией и инициативой в решении игровых задач. У игроков различных игровых позиций начинает явно проявляться различный уровень силы, скорости и габаритных размеров. Язык общения становится более конкретным и техническим, в то время как тренировки фокусируются на механике действий (как мы это делаем), в сочетании с «почему», например, как мы выиграем коридор, как вы будете оказывать поддержку и т.д. Наводящие вопросы, задаваемые тренерами-преподавателями для облегчения принятия самостоятельного решения проблем, становятся более выраженными. Игроки должны более глубоко развивать свои специфические навыки для конкретной игровой позиции, независимо от командной тренировки.

Содержание программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Навыки ухода от защитника
 - смена скорости
 - ложный шаг в сторону
 - уход в сторону (обегание)
 - «Ручка»
 2. Навыки игры руками: обыграть защиту
 - Прием и передача мяча
 - Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)
 - Принятие решения - сохранение пространства
 - Принятие решения - создание пространства
 - Пас с подкруткой (SpinPass) (длинная дистанция)
 3. Контактные техники:
 - Защита:
 - отбор мяча в захвате
 - Атака:
 - Мультитехника:
 - Игрок с мячом - выбор лучшего продолжения
 - первый игрок поддержки реагирует на игрока с мячом
 - остальные игроки поддержки - реагируют по ситуации
 4. Техника игры в моле - проявление мультитехники в моле. Тактика применения мола в игре
 - игрок с мячом - выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
 - присоединяющийся игрок - сохранение мяча и выбор продолжения игры
 - игроки поддержки - поддержка присоединившегося
 5. Техника игры в раке - проявление мультитехники в раке
 - игрок с мячом - выбор лучшей возможности
 - присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - реакция по ситуации и действиям игрока с мячом
- Особенности техники игры в раке- проявление мультитехники в раке, продолжительности атаки; организация рака как усиление давления в атаке

- игрок с мячом -выбор лучшего решения
- присоединяющиеся игроки и игроки поддержки - реакция на действия игрока с мячом

6. Техника игры в схватке

Атака - реакция на давление соперника

- сцепление в схватке 8х8
- отыгрыш мяча с ограниченным давлением
- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- вбрасывание и отыгрыш мяча
- каналы выхода мяча - канал 1 и 2
- выход мяча
- варианты действий

Защита - поиск слабостей соперника

- формирование
- вход в схватку
- оказание давления
- соперничество за владение мячом

Коллективные приемы и особенности техники игры в схватке - Атака/Защита; Слабости соперника

- формирование
- вход
- давление
- борьба за мяч

7. Техника игры в коридоре - разделение по ролям и техникам

- вбрасывание мяча - специальная техника игрока
- прыжок и ловля - специальная техника. Прыгающие/ловящие

Атака - 8 игроков

- сигналы, коды, коммуникация и варианты - роль лидера-распределителя
- синхронность перестроения и реакция
- вбрасывание и ловля мяча - прыжок, ловля и поддержка
- обманные перестроения
- отыгрыш мяча и варианты игры - выбор лучшего продолжения
- вбрасывающий - роль и особенности техники

Защита - 8 игроков

- работа прыгающего/ловля мяча
- поддержка - специальная техника

8. Атака задней линии - применение мультифункциональной техники

- Распределение ролей по ходу атаки (диспетчер, отвлекающий, играющий, поддержка, пробивающий защиту)

9. Удары ногой и ловля мяча - движение вперед и использование пространства

- (GrabberandChip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников - в игровых условиях
- (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того чтобы отобрать пространство у соперника - получение территории
- Набегание, ловля, подбор катящегося мяча после удара, сохранение владения или борьба за овладение мячом - восстановить владение мячом

10. Защита - противодействие попыткам атаки пройти линию защиты
 - делающий захват - оттеснение со своей территории, отбор мяча
 - поддержка (овладеть мячом) - реакция по ситуации
11. Возобновление игры (начальный удар и 22), борьба за владение мячом - мультифункциональная техника на всех позициях
 - Принимающая команда
 - Ловля/отыгрыш мяча - специальная техника
 - Поддержка. Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру - поддержка
 - Бьющая команда
 - Удар дроп-гол - специальная техника бьющего
 - Варианты набегания (оказание игрового давления) - поддержка, специальная техника
 - Борьба за мяч - борьба за территорию - ловящий (специальная техника)
12. Поддержка - усиление игры в атаке и защите - мультифункциональная техника
 - 1-й игрок поддержки - выбор лучшего продолжения
 - Остальные игроки поддержки - разумная реакция по ситуации
13. Контратака - мультифункциональная техника
 - ловящий/игрок с мячом
 - начинающий атаку
 - игроки поддержки.

4.4. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тренировочный план указан в таблице 20. (Приложение № 4 к примерной программе по виду спорта)

Таблица 20

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 глава V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида

спорта «регби» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п.8 глава V ФССП)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.9 глава V ФССП)

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «регби» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п.10 глава V ФССП)

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби». (п.11 глава V ФССП)

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. (п. 12 глава VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 глава VI ФССП)

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

наличие поля для игры в регби;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

–обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в таблицах 21, 22 (приложение №10 к ФССП)

–обеспечение спортивной экипировкой в таблицах 23,24; (приложение №11 к ФССП)

–обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

–обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

–медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

(п. 14 глава VI ФССП)

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
2	Барьер легкоатлетический	штук	12
3	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
7	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
8	Динамометр ручной	штук	1
9	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
10	Замки для грифов	пар	5
11	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
12	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
13	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
14	Кольца координационные	штук	12
15	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
16	Защитные мягкие накладки для стойки ворот	штук	4
17	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
19	Мешок регби для захватов	штук	10
20	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
21	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
22	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
23	Мяч для регби (размер 3)	штук	15
24	Мяч для регби (размер 4)	штук	15
25	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
26	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2
27	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
28	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
29	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
30	Насос для мячей	штук	5
31	Подставка для мяча	штук	3
32	Фишки разметочные	штук	100
33	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
34	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
35	Щит регби для захватов (70x35см)	штук	10
36	Секундомер	штук	1 на тренера
37	Скакалки	штук	15 на группу
38	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	1 на тренера
39	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
40	Щит регби для захватов	штук	20
41	Набор тэг-регби (пояс с флажками)	штук	15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
					До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во				
1	Скрам- машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-
2	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица	Количество изделий
1	Манишка	штук	30

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Бутсы (шпы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на занимающегося			1	1	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шпы комбинированные или металлические) для разных покрытий	пар	на занимающегося				1	2	0,5

3.	Гетры регбийные	пар	на занимающ егося			2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	пар	на занимающ егося			1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на занимающ егося			1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающ егося			1	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ егося			1	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	пар	на занимающ егося	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	пар	на занимающ егося			1	1	1	2
10.	Футболка регбийная	пар	на занимающ егося			2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	пар	на занимающ егося	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	пар	на занимающ егося			2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта. (п. 13.1 глава VI ФССП)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «регби», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). (п. 13.2 глава VI ФССП)

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

6.3. Информационно методические условия реализации Программы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.
2. Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Нечувилин С.Б., Коровушкин А.С., Лемберский М.Б., Ватошкин Н.А., Иванов В.А., Ксенофонтова Е.А., Беккер П.А., Кофтун В.Н., Назаркина Н.И. «Тэг- регби 1-4 классы: Методическое пособие» - 2020 г.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту, 1980. - 127 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва: ФиС, 2004
7. Ли Смит, Ватошкин Н.А., Артемьев В.Г. «Регби для начинающих. Новая Зеландия» - 2020 г.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
10. Нечувилин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. - 124 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТАстрель, 2002-863 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
13. Правила игры в регби - 2020 г.
14. Пулен Р. Регби игра и тренировка. Москва: Издательство ФКиС, 1978.
15. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.255 с.
16. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. Москва: Издательство ФИС, 2013.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения программы

1. Официальный сайт Международного союза Регби - <https://www.world.rugby/>
2. Официальный сайт Европейского союза Регби - <https://www.rugbyeurope.eu/>
3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России -<https://rugby.ru/>
4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России -<https://academyrugby.ru/>
5. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби <https://passport.world.mgbv/ru/>
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL:<https://www.gto.ru/>
7. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России<https://olympic.ru/>
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]<https://www.rusada.ru/>
9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации<https://www.minsport.gov.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		15		15		5
		1	Общая физическая подготовка	105	143	187
2	Специальная физическая подготовка	12	16	46	218	393
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	50	74
4	Техническая подготовка	105	134	182	120	96
5	Тактическая подготовка	5	10	47	87	196
	Теоретическая подготовка					
	Психологическая подготовка					
6	Инструкторская практика	-	-	16	18	37
	Судейская практика					
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	9	21	25	56
	Восстановительные мероприятия					
	Контрольные мероприятия(тестирования и контроль)					
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

*После каждого учебно-тренировочного занятия предусмотрен перерыв 5 мин.

*В общий объем часов каждого этапа включено не менее 10 % самостоятельной работы