

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
С УЧЕТОМ ЭТАПОВ И ГОДОВ ПОДГОТОВКИ
Отделение «Регби»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года 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

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

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

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»	

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»	

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»	

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»	

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»	

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 амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «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 амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин, с	не более	
			6,00	7,40
2.9.	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин, с	не более	
			5,40	7,20
2.10.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Техническая программа
по годам и этапам подготовки

Группы		Вбрасыва ние мяча (м)	Удар на дальность с рук (м)	Передача мяча на месте (к-во попадани й)	Передача мяча в движении (к-во попадани й)	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

Методические указания по организации и проведению тестирования

1. **Бег 30 м.** Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

2. **Челночный бег 3х10 м.** Проводится на беговой дорожке стадиона фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий на сигнал – «внимание» и свисток стартера, участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между двумя отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения.

3. **Прыжок в длину с места.** Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

4. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями - 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м. Спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой вверх (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из И.п. упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать

3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

6. Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Тест общая выносливость (тест Купера). Проводится на поле или на беговой дорожке высокого старта. В ходе бега, после 200 м мало интенсивного бега, должен следовать рывок на 20-30 м. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности игрока). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 сек. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

7. Смешанное передвижение 1000 м. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности. Одновременно стартует не более 10 человек. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

9. Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног. Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернуть ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Выключить секундомер тогда, когда спортсмен потеряет равновесие (опорная нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога).

10. Ручная динамометрия. Правой и левой рукой. Спортсмен максимально сжимает динамометр правой, затем левой рукой. Рука должна быть вытянута в сторону, и поднята до уровня плеч. Измерение проводят 2-3 раза и записывают наибольшую цифру.

11. Жим штанги лежа. Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке. При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде.

12. Тяга штанги в упоре на скамью. Примите положение упора грудью на скамью. Ноги чуть согните в коленях и расставьте, чтобы удобно зафиксировать ваше положение. Возьмитесь за штангу прямым хватом на ширине плеч. Удерживайте штангу на прямых руках у пола. Не опускайте и не поднимайте голову, удерживайте ее в линию с позвоночником. Изолированным усилием широчайше отведите локти назад как можно дальше. При этом штанга будет притянута к прессу. В самой верхней точке задержитесь на секунду и медленно возвращайтесь в исходную позицию.

13. Приседание со штангой на спине. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширине плеч, слегка развернув ступни в стороны. Расположите штангу на средней части трапециевидной мышцы, удерживая её хватом сверху. Выполните приседание, отводя бедра назад, сгибая ноги в коленях. В нижней части амплитуды приседа сделайте секундную паузу, а затем разгибая бедра, возвращайтесь в исходное положение.

14. Тест «Бронко». Спортсмен должен максимально быстро, без остановок и отдыха, пять раз пробежать следующую дистанцию: 20 метров (с возвращением в исходную точку), сразу 40 метров (с возвращением в исходную точку), а затем 60 метров (с возвращением в исходную точку).

Комплекс упражнений по тестированию уровня

технико-тактической подготовленности (для всех этапов подготовки)

1. Вбрасывание мяча. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за

голову, мяч лежит на основной руке и направлен осью по траектории полета. Вторая рука поддерживает мяч. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге. Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания с небольшим подкручиванием мяча. Испытание можно проводить как на дальность, так и на точность, используя вертикальные стойки ворот.

2. Удар на дальность с рук. Удар с рук выполняется с 3-4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 м. Уверенно выполнять удар должны все игроки, независимо от их предполагаемой игровой позиции.

3. Передача мяча на месте способом «swing» («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность – по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом «swing» («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.