

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7» ГОРОДА АЧИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Немченко Ю.В

«28» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

_____ Корниенко А.В

Приказ № 46-ОД

От «28» 08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Регби»

для учащихся начальных и средних классов
на 2023 - 2024 уч.гг.

Составитель:

Устюгов Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Ачинск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Минспорта России от 30.12.2014 г. № 1106, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Устав МБУ «СШ «Центр игровых видов спорта».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе и профессиональной ориентации;
- выявление спортсменов проявивших способности в данном виде спорта;

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию рабочих групп в зависимости от возраста и уровню развития физических и психофизиологических качеств.

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Регби».

Программа составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Минспорта России от 30.12.2014 г. № 1106, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Устав МБУ «СШ «Центр игровых видов спорта».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе и профессиональной ориентации;
- выявление спортсменов проявивших способности в данном виде спорта;

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию рабочих групп в зависимости от возраста и уровню развития физических и психофизиологических качеств.

1.1. Характеристика регби и отличительные особенности

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер – код дисциплины
Регби	077 000 26 11 Я	Регби	077 001 28 11 Я

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками. Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5-10 минут. После перерыва команды должны поменяться воротами. Если по итогам матча счет равный, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 10 минут. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачетные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачетную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачетной зоне соперника, чем пасующий.

«...регби – игра хулиганов, но играют в нее джентльмены».

Поле для регби имеет прямоугольную форму с размерами 100 метров на 70 метров (144 на 70 с учетом зачетных зон) и травяное покрытие. Разметка поля включает в себя несколько линий параллельных линиям ворот, особое значение из них имеют центральная линия и линии на расстоянии 22 метра.

Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости;
- укрепление всех групп мышц, как верхней, так и нижней части туловища;
- развитие ловкости и скорости.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает, в конце концов, плоды – игроки приобретают умение, мастерство. Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают также и другие преимущества:

- командные навыки;
- социальное взаимодействие;
- коммуникативные навыки;
- самодисциплина, ответственность.

Регби является одним из популярных игровых видов спорта во всем мире, который требует силы, выносливости и физической подготовки. Но, несмотря на это, в регби могут заниматься дети с разными способностями и физическими данными. Регби – это, безусловно, контактный вид спорта, но дети постепенно знакомятся со всеми приемами регби. Занятия регби развивают ловкость,

выносливость, силу, некоторые позиции требуют наличия специальных навыков, таких как, удар ногой по мячу, точный вброс мяча, выпрыгивания и другие.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по регби ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий по регби утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по регби осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по регби;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по регби и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в регби содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по регби предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах:

- начальной подготовки (до 3-х лет)

Основные задачи этапа:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.

- тренировочный (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода подготовки — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года);

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений).

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Этап начальной подготовки (НП). Группы начальной подготовки формируются на основании индивидуального отбора из числа желающих заниматься видом спорта регби и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники регби, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный (спортивной специализации, Т(СС)) этап формируют на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к регби, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов работы по предметным областям по отношению к общему объёму рабочего плана (таблица2)

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта «Регби»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50 - 55	40 - 48	25 - 30	20 - 25	20 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	20 - 30	30 - 35	40 - 48	35 - 45
Техническая подготовка (%)	20 - 25	25 - 30	20 - 25	15 - 20	10 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	3 - 4	4 - 8	8 - 10	10 - 15
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3 - 5	4 - 6	7 - 9	9 - 10	10 - 12

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а также готовность спортсмена к главным стартам.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.
- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта регби определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта регби определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них и с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта регби осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

5. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Руководитель организации утверждает тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	10	14	24
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	8
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1248
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416

2.5. Медицинские возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Зачисление в группы начальной подготовки проводится только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо осуществлять контроль за использованием фармакологических средств.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях регби детей и подростков соблюдают следующие условия:

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- методики проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- преждевременное начало занятий регби, ранее выступление на соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий регби и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов

возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Таблица 5

Психофизические состояния спортсменов

№ п/п	Деятельность	Состояния
1	В тренировочной	тревожность, неуверенность
2	В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3	3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4	4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в регби от юного возраста до взрослых спортсменов является преимущество предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 4 данной программы предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по регби на разных этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы	21	18	-	

	по подготовке к международным соревнованиям				Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы

				лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в регби многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам регби;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам регби;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби организация обеспечивает спортсменов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, которые необходимы для тренировочного процесса, в том числе спортивной экипировкой.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 7.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, а также спортивной экипировкой передаваемой в индивидуальное пользование указаны в таблицах №8, 9.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	штук	20
2.	Барьеры (высота 32 см)	штук	20
3.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
4.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
5.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
6.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
7.	Лестница тренировочная	штук	2
8.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
9.	Мешок регби для захватов (35 x 140 см)	штук	5
10.	Мешок регби для захватов (45 x 180 см)	штук	5
11.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
12.	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
13.	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
14.	Мяч для регби (размер 3)	штук	20
15.	Мяч для регби (размер 4)	штук	20
16.	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
17.	Мяч набивной (2 кг)	штук	10

18.	Мяч набивной (5 кг)	штук	10
19.	Насос для мячей	штук	5
20.	Подставка для мяча	штук	3
21.	Фишки разметочные	штук	100
22.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
23.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
24.	Щит регби для захватов (60 x 35 см)	штук	10
25.	Щит регби для захватов (70 x 35 см)	штук	10

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная	штук	18
2	Шлем защитный регбийный	штук	25

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бутсы регбийные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2	Гетры регбийные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Трусы регбийные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
9	Футболка регбийная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Шлем защитный регбийный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
 - требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
 - спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
 - возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
 - результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
 - уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по регби приведены в таблице № 10, № 11.

Количественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Количество занимающихся в группе	
		Min	Max
НП	1 год	20	20
	2 год	20	20
	3 год	20	20
Т(СС)	1 год	18	18
	2 год	18	18
	3 год	18	18
	4 год	18	18
	5 год	18	18
ССМ	Без ограничений	5	5

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Таблица 11

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период (год подготовки)	Требования к уровню спортивной подготовки	
		Результаты выполнения этапных нормативов	Дополнительные требования (разряд, звание и т.д.)
НП	1-3	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)	-
Т(СС)	1-5	Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ)	-
ССМ	без ограничений	Выполнение контрольно-	I спортивный разряд

		нормативных требований (КНТ)	
--	--	---------------------------------	--

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена (группы) и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение

тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для их совершенствования.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в регби. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

и требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта регби осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе и регби, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- к тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям регби;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, на поле, во время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или площадке;
- занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- в процессе занятий тренер и занимающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице № 4 данной программы.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане в таблице №12

Таблица 12

**Примерный план тренировочных занятий на 52 недели
для групп спортсменов по виду спорта регби**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					ССМ
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Общая физическая подготовка	156	186	186	130	130	144	144	144	261
Специальная физическая подготовка	62	112	112	170	170	298	298	298	474
Техническая подготовка	68	120	120	130	130	138	138	138	174
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	18	18	40	40	72	72	72	186
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	28	28	46	46	72	72	72	149
Приемные, контрольные, переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов	312	468	468	520	520	728	728	728	1248

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по регби:

На этапе начальной подготовки: дети овладевают основами техники избранного, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

На тренировочном этапе: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

На этапах совершенствования спортивного мастерства: совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить регбистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Этап начальной подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в регби. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Этап спортивной специализации (тренировочный).

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышение уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления .

2. *Состояние и развитие регби.* Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в России. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по регби.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в регби.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в регби.

8. *Основы методики обучения регби.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по регби. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима

9. *Планирование и контроль* тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация занимающихся.

10. *Оборудование и инвентарь*. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (станок для назначаемой схватки, щиты для отработки «контакта с противником» и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. *Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план *игры* команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

12. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Краткие сведения о строении и функционировании организма человека и влияние на него физических упражнений. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

4. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически - восстановительные мероприятия.

5. Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техник и тактики сильнейших отечественных и зарубежных команд.

6. Основы методики обучения и тренировки по регби. Методы физической подготовки. Методы начального обучения техники и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

7. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр.

Физическая подготовка (для всех этапов).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игрового, технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

Задачи физической подготовки меняются и зависят от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП. для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и тренировочной этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в регби. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам игровой соревновательной деятельности, двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по всем технико-тактическим и временным показателям соревновательной деятельности.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без деления по годам подготовки, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяю общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика, и другие).

Специальная физическая подготовка строиться с учетом игрового характера технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек; и вбрасывание мяча, захваты, прыжки спортивные и подвижные игры.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Техническая подготовка

Технику упражнений необходимо рассматривать в свете единства формы и содержания как целостную деятельность человека, как координацию его психической и физической деятельности в определенных условиях внешней среды.

Форма движений спортсмена выражается в определенных взаимосвязанных передвижениях, вытекающих из специфики регби, где можно выделить положение и перемещение рук и ног, головы, туловища. Здесь необходимо говорить об амплитуде, скорости и ритме выполнения технических действий, цель которых определяет их содержание.

Техника спортивного упражнения - это способ его выполнения. Часть спортивного упражнения - это отдельные действия, приемы. Например, в регби: пас и прием мяча, удар по мячу ногой с лета, с отскока, с земли, от земли и др. В каждой части спортивного упражнения можно выделить специфические для нее фазы. Например, при пасае выделяют положение опорной ноги, туловища, замах рук, разворот плеч, движение головы /зрительный контроль/ и т.п. В свою очередь, каждую фазу можно разделить на составляющие ее элементы движения.

Все выделенные подсистемы упражнения, объединяясь, находятся в теснейшей связи, взаимодействуют друг с другом. Каждое упражнение выполняется из определенного исходного положения и заканчивается финальным усилием или положением. Приобретение необходимого автоматизма при выполнении упражнений, направленных на совершенствования технического мастерства, является одной из важнейших задач формирования спортивной техники начинающих регбистов.

В регби индивидуальная и коллективная техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Чтобы технические приемы помогали решать ту или иную игровую задачу, регбистам необходимо постоянно расширять их арсенал. Развитие игры меняет и требования, предъявляемые к техническому оснащению игроков. Современный подход к освоению к совершенствованию индивидуальной и коллективной техники требует таких упражнений и таких условий тренировки, при которых игрок должен решать реальные задачи, возникающие в ходе игры /в ограниченном пространстве и времени, под давлением со стороны соперника и т.д.

Задачами подготовки начинающих регбистов являются:

- овладение основой техники игры
- прочное овладение техническими приемами индивидуальной и коллективной техники
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей спортсменов
- совершенствование техники с учетом игровых функций игрока в команде
- обеспечение надежности выполнения приемов индивидуальной и коллективной техники на тренировках и в условиях соревнований.

Для решения задач технической подготовки используются упражнения, выполняемые в облегченных условиях без активного сопротивления /индивидуально, в парах, тройках, линиях, комбинированные упражнения, выполняемые в сложных условиях с активным сопротивлением, упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к соревновательным.

Основные пути совершенствования техники следующие:

- оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов, уточнение амплитуды, темпа, ритма
- повышение точности результата при выполнении технических приемов
- расширение арсенала вариантов технических приемов и способов, развитие умения свободно переходить от одних движений к другим
- стабильное и надежное выполнение приемов при сбивающих факторах и активном противодействии противника
- выполнение технических приемов с высокой эффективностью при утомлении и большом психическом напряжении
- использование технических приемов с тактической направленностью

Методы технической подготовки

I. Ознакомление с разучиваемыми приемами

1. Показ. Демонстрация приемов дополняется показом наглядных пособий /кинограммы, кинокольцовки, схемы и т.п.
2. Объяснение. Должно быть кратким, образным / обычно показ чередуют с объяснением. Допускаются пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает полное представление об изучаемом действии и более прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.
2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего осваивается занимающимися. Не следует долго задерживаться на изучение отдельных частей приема. Занимающихся надо по возможности быстрее подводить к выполнению движения в целом. Успех подготовки на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Многократное повторение способствует развитию и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники выполнения движения. Повторность предполагает постепенное усложнение условий с целью формирования гибкого навыка.
2. Усложнение и затруднение заданий: введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, скорости их выполнения до максимальной, быстрые переключения и т.п.
3. Выполнение технических приемов в стадии утомления: в конце занятий, после интенсивных упражнений.
4. Выполнение упражнений в условиях единоборства.
5. Игровой метод.
6. Сопряженный метод. Позволяет решать задачи совершенствования техники движений и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений
7. Соревновательный метод.

IV Закрепление приемов в игре.

1. Анализ выполнения приемов с помощью видеомagniтофона, киносъемки, специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технических приемов в игре.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

Индивидуальная техника

Умение играть в регби складывается из умения выполнить определенную комбинацию движений для достижения определенной цели, а также знания того, когда это необходимо выполнить. Индивидуальное мастерство совершенствуется только при активности каждого игрока в сочетании с частым и точным повторением подводящих упражнений. Высокое совершенство техники зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Необходимо добиться, чтобы каждый начинающий регбист, вне зависимости от его предстоящего игрового амплуа, изучил все технические приемы. Только благодаря этому они могут иметь достаточный выбор вариантов игры для того, чтобы с успехом выходить из тех многочисленных игровых ситуаций, которые возникают на поле во время матча. Следовательно, каждый тренер должен стремиться как планировать тренировку и так строить каждое занятие, чтобы начинающие игроки могли овладеть всем многообразием технических приемов как в атаке, так и в обороне и умели правильно выбирать в короткий промежуток времени тот или иной вариант технических действий.

Регби – это, прежде всего, атака, которая складывается из следующих моментов применения индивидуальной техники: пройти защитника самому /выполнить прорыв обороны/, если это нельзя сделать, то отдать мяч партнеру, находящемуся в лучшей позиции, вступив в контакт с соперником /остановившим атакующего игрока/, сохранить мяч /сделать его доступным для игроков поддержки/., выполнить удар ногой в незащищенный участок поля соперников.

Если игрок данными приемами владеет неуверенно, с ошибками и с большими ограничениями, все это не может отразиться на действиях всей команды. Тренер должен добиться, чтобы мяч, который оказался у игрока, не мешал ему, а помогал играть, иначе это не позволит команде использовать все возникающие варианты продолжения атаки.

Техника должна развиваться от индивидуальных действий каждого игрока к технике коллективных действий в звеньях и линиях и наконец, к организованным действиям всей команды. Когда игроки вооружены различными вариантами игры при уверенном владении техническими приемами, они могут всегда разнообразить свои действия и добиваться успеха в трудных ситуациях путем роста взаимодействия и сотрудничества в команде.

Для этого каждый занимающийся должен владеть основными для этой цели приемами техники, такими как ***игра руками, бег, удары ногой, и контакт туловищем /захваты/.***

Игра руками

Одной из сложностей при подготовке и совершенствовании игры руками является овладение техникой передачи мяча, которая на первых порах представляется начинающим молодым занимающимся, довольно сложно. Этот основной технический прием требует в совершенстве владеть не только руками, но также ногами, туловищем, требует уверенного и ритмичного выполнения.

Всем занимающимся необходимо уверенно владеть ловлей мяча в различных игровых ситуациях. Мастерство ловли мяча руками должно совершенствоваться в пасе, в приеме и овладении мячом после различных ударов ногой: с лета /с рук/, “свеча” и т.д.

Пас. В своей простой форме - это передача мяча от одного игрока к другому, выполняющаяся своевременно и точно по назначению. В связи с этим необходимо соблюдать при игре следующее:

- передавать мяч игроку в тех случаях, когда он находится в хорошей позиции для продолжения атаки,
- выбирать для этого необходимую дистанцию /расстояние/,
- стараться обмануть соперника /ввести его в заблуждение/,
- мешать сопернику выбрать выгодную позицию для перехвата мяча.

Игрок должен уметь оценить реальную ситуацию на поле в тот или иной момент игры и, быстро сориентировавшись, выбрать, какой пас в данный момент необходимо выполнить.

Основные типы пасов

1. Пас в линию. В основном используется при атаке защитных линий от статических положений / классическая атака “веером”/.

2. Пас в один шаг. Необходим при быстрой доставке мяча крайнему игроку линии трехчетвертных, который в этот момент находится в выгодной для завершения атаки позиции / “медленный бег - быстрый пас”/. Техника выполнения - прием мяча, когда опорой служит дальняя нога /по отношению к стороне приема/, а передача происходит на следующий шаг, т.е. в момент постановки маховой ноги на землю.

3. Скрестный пас. Применяется при изменении направления атаки, особенно в линии защиты. Может выполняться как через ближнее плечо /по отношению к принимающему/, так и через дальнее, в зависимости от возникающей игровой ситуации.

4. Пас с забеганием. Характерен для центральных игроков линии защиты /10, 12, 13/ при стремлении создать численное преимущество на том или ином участке поля.

5. Пас при остановке атакующего игрока с мячом. Здесь очень важно положение ног, рук, туловища этого игрока, от чего зависит его устойчивость и уверенное владение мячом.

6. Ложный пас. Может применяться всеми игроками, но особенно эффективен в линии защиты. При движении рук с мячом по направлению к игроку, готовящемуся его принять, движение рук в финальной части замедляется /задерживается/, и как только противник поддался на эту “паузу” и переключил свое движение на партнера, игрок с мячом убирает его в дальнюю руку от защитника /ближняя рука готова отразить верхний захват при помощи “ручки”/ и стремительно уходит в образовавшуюся брешь.

Характерные ошибки при выполнении паса

1. Пас не под ту ногу. Пас налево должен выполняться под правую ногу, и наоборот.
2. После паса движение в сторону полета мяча вместо “ухода”. Этим приемом “ухода” необходимо уверенно овладеть, так как он играет существенную роль при “вытаскивании” противника из оборонительной трехчетвертной линии.
3. Руки при пасе излишне сгибаются в локтях. Мяч в этом случае летит очень высоко, и партнер вынужден овладеть им в прыжке, теряя скорость движения вперед.
4. Недостаточный замах руками, в результате чего получается резкий пас-толчок, который очень трудно принимать.
5. Неточное движение рук после отдачи мяча. Следует заметить, что после передачи мяча руки и пальцы должны быть устремлены в сторону полета мяча, причем руки разведены на ширину мяча.
6. Игрок пасующий не смотрит на принимающего как до, так и после паса /зрительный контроль/.
7. Верхняя часть туловища во время паса наклонена вниз, вместо того чтобы быть почти в вертикальном положении.

Подбор мяча с земли

Это один из трудных технических приемов, который постоянно встречается в процессе игры в самых различных формах.

Начинающим регбистам необходимо овладеть приемами подбора, когда мяч лежит на земле неподвижно, катится навстречу, когда его необходимо догонять, когда мяч катится с подскоком и т.п.

1. Подбирать неподвижный мяч /например справа/ следует, пробегая слева от мяча. Ладонь правой руки в форме “ложки” подводится под мяч и принимает его, левая рука, выдвинутая вперед, накрывает мяч сверху, ноги широко расставлены. В этом положении веса тела игрока равномерно распределены на обе ноги, а центр тяжести находится непосредственно над мячом.

2. Подбор мяча катящегося навстречу /например справа/ необходимо определить скорость и направление движения мяча, затем выбрать позицию так, чтобы мяч прошел с правой стороны. Необходимо обхватить мяч руками в тот момент, когда это будет удобно выполнить. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях, левая нога впереди. Как только регбист овладеет мячом, он должен прижать его к туловищу /зафиксировать/, как при ловле высокого мяча /с лета/. Зрительный контроль за мячом.

Характерные ошибки при выполнении паса

1. Ноги не широко расставлены над мячом.
2. Не достаточно согнуты колени.
3. Захватывается руками верхняя часть мяча, вместо того чтобы “зачерпнуть” его кистью снизу.
4. Слишком медленное выполнение подбора мяча.
5. Неумение выбрать правильную позицию по отношению к катящемуся мячу сбоку, когда для этого достаточно времени и пространства.

Рекомендуемые упражнения для разучивания подбора мяча

(для начинающих)

1. Занимающимся демонстрируется техника подбора неподвижного мяча: обращается внимание на положение ног, туловища, рук, головы.
 2. Передвигаясь на ограниченной площадке, игроки по сигналу тренера останавливаются и имитируют подбор воображаемого мяча. Тренер исправляет замеченные ошибки.
 3. Упр.2 в легком беге.
 4. Упражнение в группе. Регбийные мячи установлены на линии. Игроки двигаются к этой линии под прямым углом, затем останавливаются, расставив широко ноги над мячом, и фиксируют это положение. По сигналу тренера спортсмены подбирают мяч и продолжают движение.
 5. Упр.4 в легком беге без остановки над мячом.
 6. Упр.4 в ускорении
- В этих упражнениях необходимо подбирать мяч как правой, так и левой рукой, т.е. как с левой, так и с правой стороны. Для создания большого интереса при разучивании и совершенствовании подбора мяча на базе упр.4-6 можно провести групповую эстафету-соревнование.
7. Упр.4, но мяч подбирается одной рукой
 8. В парах или небольших группах. Мяч катится по земле. Игроки подбирают его с любой стороны.
 9. Как в упр.7, но мяч подбирается в легком беге
 10. Упр.7 в ускорении
 11. Как в упр.7, но мяч подкатывается по земле к игроку, который выполняет подбор мяча в ускорении на него.

Противник, который противодействует подбору мяча, создает определенное давление. Это давление подвергает игрока опасности и из-за нехватки времени он делает ошибки, выпуская мяч из рук вперед. Чтобы не было остановки игры из-за подобной ошибки при выполнении подбора, лучше сыграть по мячу ногой вперед или лечь на него.

Ловля высоких мячей

Стремление получить мяч прямо от удара ногой, так как направление отскока мяча от земли трудно предугадать и оно может оказаться весьма обманчивым. *Выполнение этого приема* - когда мяч падает под углом 30-40 к вертикали после того, как игрок противника ударом с рук послал его на половину поля соперника. Игрок, принимающий мяч, успел подбежать под точку падения мяча. Одна нога его должна быть впереди, желательно ближняя к боковой линии. Из такой позиции удобно произвести быстрый удар ногой по мячу, отдать пас

в поле или начать атаку самому. *Руки* у принимающего должны быть вытянуты вверх, ладони повернуты к мячу /открыты/. Во время приема мяча кисти оказываются на уровне лица, локти прижаты к груди, как бы образуя “корзиночку”, которая готовая сомкнуться над мячом. Мяч надо ловить двумя руками одновременно, затем прижать его к туловищу на уровне живота так, чтобы он целиком укрылся в “корзиночке”. Во время этого движения ноги сгибаются в ритме скорости полета мяча, играя роль амортизатора, туловище слегка наклонено вперед.

Характерные ошибки при ловле высоких мячей.

1. Руки и пальцы не вытянуты, чтобы встретить приближающийся мяч
2. Слишком широкое расположение рук и особенно локтей
3. Положение туловища не дает возможность мячу войти в так называемую “корзиночку”, образуемую руками и туловищем.
4. Научить полностью расслабляться во время ловли высоких мячей.
5. Игрок, ловящий высокий мяч, не разворачивается в сторону и мяч при неудаче отскакивает вперед.

Рекомендуемые упражнения для разучивания ловли высоких мячей

(для начинающих)

1. Обучение в группе, имитируя ловлю высокого мяча по сигналу тренера, который исполняет ошибки основных положений принимающего мяч (положение рук, ног, туловища и т.д.).
2. Броски мяча против высокой стены или забора, с последующей ловлей, как в упр.1.
3. В парах на некотором расстоянии друг от друга подбрасывать и ловить мяч поочередно.
4. В парах, как в упр.3, но с добавлением поворотов туловища.
5. Как в упражнениях при ударах ногой

Владение мячом при беге

Игрок, владеющий мячом, должен быть готов к передаче его партнеру, либо ударом по нему ногой направить его в незащищенное пространство половины поля противника. Для этого он должен при беге держать мяч в двух руках на уровне пояса. Ладони обхватывают мяч чуть ниже малой оси, острым концом вниз, продольная ось мяча при этом слегка наклонена назад, к туловищу игрока. Руки и плечи при этом должны быть расслаблены.

В некоторых случаях игроку приходится бежать, держа мяч в одной руке. Например, крайний трехчетвертной, атакующий вдоль правой линии поля. В этом случае игрок держит мяч согнутой в локте правой рукой, прижимая его плотно к туловищу. Левая рука готова отразить попытку захвата.

Бег регбиста. Бег регбиста это как бег по прямой так и резкие ускорения с изменением ритма и направления, с мячом и без него

Характерные ошибки при беге

1. Неправильный угол наклона туловища. Оно должно быть слегка наклонено вперед.
2. Бедро маховой ноги недостаточно выносится вверх, что препятствует оптимальной длине шага.
3. Опорная /толчковая/ нога недостаточно сильно выполняет толчок от земли.
4. Голова откидывается назад или, наоборот, излишне наклонена вперед вместо того, чтобы сохранить ее естественное положение, при котором линия шеи служит продолжением линии спины.
5. Руки при беге работают недостаточно активно.

Рекомендуемые упражнения для совершенствования беговой подготовки

1. Бег с высоким подниманием бедра с переходом в легкое ускорение

2. Бег с захлестыванием голени назад. Туловище при этом слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях как при беге, работают активно и свободно. При выполнении упражнения необходимо держаться высоко на носках.. Пятка после отталкивания должна касаться ягодицы.

3. Семенящий бег. Руки и плечи опущены, расслаблены.

4. Ходьба от лицевой линии с переходом в ускорение (по сигналу). Упражнение проводить с мячом и без мяча.

5. Прыжки с ноги на ногу с хорошим проталкиванием и выносом маховой ноги вверх-вперед с переходом в ускорение.

6. Ходьба от лицевой линии до 22м, затем легкий бег до средней линии поля, переходящий в ускорение до следующей линии 22м, потом опять легкий бег до лицевой линии, поворот на 180 и все повторяется в обратном направлении. Количество повторений этого упражнения будет зависеть от возраста и подготовленности спортсменов

7. Различные типы эстафет на короткие дистанции.

В регби с бегом по прямой применяются резкие ускорения с изменением ритма и направления. Они выполняются в тот момент, когда в руках у игрока окажется мяч и ему необходимо обыграть своего противника, чтобы продвинуться вперед, т.е. успешно атаковать. Умение продвигаться вперед – важное качество игрока любого амплуа, будь то нападающий или игрок линии защиты. В регби более важно скорость пробегания коротких отрезков. Для стремительной атаки большинство игроков команды должно обладать резким стартом. Это качество при действиях в защите не менее важно создания эффективного давления на противника.

Изменение ритма бега достигается за счет укорочения длины шагов и умения маневрировать. Последнее включает в себя изменение направления движения (атаки) – отклонение или *«скрестный шаг»* и *« шаг в сторону»*

Отклонение или «скрестный шаг». При этом приеме изменение направления бега достигается за счет поворота таза в сочетании со скрестным шагом. Он используется для обыгрыша противника с любой стороны, но более эффективен, когда применяется при проходе во внешнюю сторону /например, при атаке линии защиты от статических положений/.

Характерные ошибки при отклонении или «скрестном шаге».

1. Недостаточное скрещивающее движение ног.

2. Мяч держится не в руке, в сторону которой выполняется отклонение. Это необходимо для выполнения другой рукой приема «ручка» /отражение попытки захвата при проходе.

Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования отклонения

1. Предварительная демонстрация положения ног при выполнении отклонения. Игроки уже частично знают это движение. При показе этого приема необходимо обратить внимание занимающихся на движение таза и рук, которые держат мяч.

2. Ходьба по линии разметки поля и выполнение движения ног при развороте таза (по сигналу тренера). Для исправления грубых ошибок рекомендуется, когда ноги на земле, остановится. Правильное выполнение приема – это энергичное и широкое перекрещивающееся движение одной ногой и другой, помогающее развороту таза. На начальных тренировках это движение необходимо выполнять более свободно и широко.

3. Как в упр.2, но теперь продолжать ходьбу в том направлении, куда было сделано отклонение.

4. Упр.3 в легком беге.

5. Упр.3 в ускорении.

6. Игроки стоят друг против друга на расстоянии 20м. По команде тренера они начинают сближаться в легком беге и выполняют отклонение в сторону, указанную тренером. На поле устанавливаются несколько предметов, изображающих противника, для выполнения отклонения. Тренер указывает расстояние от предмета, на котором необходимо начать выполнять отклонение.

7. Игроки на скорости приближаются к препятствиям (стойки, барьеры и т.п.) и выполняют отклонение по очереди с двух ног. Для начинающих игроков расстояние между препятствиями должно быть не менее 10м., уменьшить его следует для более опытных регбистов.

8. Игроки в беге пытаются отклониться от тренера, который старается коснуться бегущего игрока. Касание любой части тела считается захватом. Это упражнение, выполняемое без остановки, дает хорошую нагрузку начинающим игрокам. Количество предметов и пробегаемую дистанцию можно изменить в зависимости от разного уровня подготовленности спортсменов. Далее это упражнение целесообразно выполнять с мячом, который можно держать в обеих руках, в готовности отдать пас, после того, как выполнено отклонение, или прижав его к туловищу одной рукой (дальней от тренера), освободив другую для готовности выполнить защитный прием «ручка» и устремиться в атакующий прорыв.

“Шаг в сторону”. Если для обыгрывания противника имеется достаточно места, лучше всего при этом применить отклонение, так как этот прием может выполняться без потери скорости. Но когда игрок оказывается близко к противнику, выполнение отклонения оказывается невозможным. “Шаг в сторону” в этом случае окажется намного эффективнее. Это прием требует более тщательной работы ввиду его сложности. Особенно важно выполнить “шаг в сторону” своевременно, в противном случае защитник непременно выполнит захват и остановит продвижение атакующего игрока. Большое значение при этом имеет положение ноги, находящейся впереди. Если это левая нога, уходить надо вправо, и наоборот.

Для успешного выполнения приема необходимо:

- перенести тяжесть тела с одной ноги на другую, держа мяч в двух руках, сделать короткий ложный шаг вправо /влево/. Этот короткий ложный шаг дезориентирует противника и помогает затем выполнить широкий шаг в другую сторону.,
- выполнить толчок опорной ногой, что дает возможность изменить направление бега,
- выполнить ускорение, которое следует после обманного движения и изменения направления бега, чтобы уйти от второй линии обороны противника.

Рекомендуемые упражнения для разучивания «шага в сторону»

1. Семенящий бег, короткие шаги которого позволяют выполнить шаг налево по сигналу тренера. «Шаг в сторону» наиболее эффективно выполняются после предварительных коротких шагов. Следовательно, параллельно с этим приемом необходимо также учиться мастерству овладения изменением ритма и длины шагов.

2. Ходьба. По сигналу игрок останавливается, переносит вес тела на одну ногу, другая нога свободно на носок к пятке опорной ноги.

3. Упр. 2 в легком беге.

4. Упр. 2, но выполняется «шаг в сторону» с опорной ноги на другую. Ноги в коленях должны быть согнуты, иначе хорошего толчка не получится.

5. Упр. 4 в беге.

6. Ходьба по параллельным линиям. По сигналу тренера игроки выполняют «шаг в сторону» на соседнюю линию. Следует заметить, что это движение не прыжок, а широкий шаг, почти касающийся земли.

7. Упр. 6 в легком беге.

8. Упр. 6 в ускорении.

9. Ходьба с «шагом в сторону» в лабиринте стоек или каких-либо других предметов, установленных на поле.

10. Упр. 9 в легком беге.

11. Как в упр. 6 отклонения

12. Как в упр. 8 отклонения

Расстояние от противника, при котором начинается движение в сторону, зависит от скорости игрока, владеющего мячом и от угла его бокового перемещения.

«Ручка». Этот прием используется в дополнение к вышеописанным и особенно эффективен против игроков, которые выполняют захват нечетко, неуверенно.

При выполнении приема «ручка» мяч в последний момент перекалывается в дальнюю руку по отношению к защитнику, когда он не ожидает маневра. От противника необходимо отталкиваться чуть согнутой рукой, опираясь открытой ладонью в плечо, грудь или голову соперника.

Удары ногой по мячу. Этот технический прием очень важный элемент индивидуального мастерства. Многие юноши от природы могут бить одной ногой и лишь единицы проявляют стремление овладеть этим приемом с обеих ног. Продолжительные и упорные тренировки могут развить правильные навыки удара слабой ногой. *Удар с рук, удар с отскока, удар с места по мячу, установленному на земле /*

Характерные ошибки при ударе ногой по мячу.

1. Мяч для удара подбрасывается вверх вместо того, чтобы сразу выпустить его из рук вниз.
2. Неправильное положение мяча во время контакта с подъемом бьющей ноги.
3. Недостаточное сопровождающее движение бьющей ногой после удара.
4. Туловище игрока излишне отклоняется назад во время движения бьющей ногой вверх-вперед. При наклоне туловища вперед сопровождающее движение ногой выполняется легче.
5. При ударе голова игрока должна быть наклонена вниз, взгляд устремлен на мяч, а не в сторону полета мяча.
6. При ударах с рук и с отскока бьющая нога должна быть выпрямлена.

Удар с рук. Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования ударов с рук

1. Разучивание удара без мяча. Игроки, стоя на месте (например, на одной линии разметки поля), выполняют удар по воображаемому мячу, меняя бьющие ноги. Необходимо следить за тем, чтобы мяч из рук падал вниз, а не подбрасывался вверх. Бьющая нога должна сопровождать мяч свободно. Взгляд игрока после удара должен оставаться на земле.

2. Исходное положение как в упр.1. По сигналу занимающиеся должны быстро принять положение для удара. Тренер после этого исправляет основные ошибки.

3. В парах на расстоянии не более 15 м друг от друга. Удар партнеру с рук на месте, правой и левой ногой на точность.
4. Построение как в упр.3. Расстояние между игроками постоянно увеличивается.
5. В парах. Удары на точность с лицевой линии партнеру, стоящему на линии 22 м.
6. В парах. Удары в аут, используя любые линии разметки поля. В этом упражнении удар производится дальней ногой по отношению к боковой линии. На ранней стадии обучения необходимо следить, чтобы игроки выбивали мяч в аут под большим углом.
7. Упражнение для защитника. Мяч ударяется высоко («свеча») и так далеко вперед, чтобы бьющий смог успеть на место падения мяча и поймать его, прежде чем он упадет на землю.

8. Игровое упражнение «выигрыш пространства». Две команды из двух и более игроков - на противоположных 22-метровых линиях. Игра начинается ударом с этой линии в направлении ворот противника. Если мяч пойман до того, как он приземлился, игроку разрешается делать три шага разбега для обратного удара. Столько же шагов можно делать от боковой линии для введения мяча в игру.

Цель игры – продвинуть мяч к зачетному полю противника на расстояние, с которого можно пробить по воротам в движении с рук, с места или с отскока (1 очко за удар с рук и 2 очка за другие удары). Если удар достиг цели, игра возобновляется с 22-метровой линии. Если в командах более трех человек, можно одновременно играть несколькими мячами.

Удар с отскока. Техника удара с отскока отличается от техники удара с рук тем, что удар производится после того, как выпущенный из рук мяч отскочил от земли. Необходимо следить, чтобы новички своевременно выпускали мяч под нужным углом к земле. Голова должна быть опущена, взгляд следит за мячом.

Тренировка удара с отскока такая же, как и удара с рук. Сначала удар отрабатывается на месте, затем с разбега, но вначале с 2-3 шагов.

Техника выпуска мяча вместе с ритмичным бьющей ноги у начинающих игроков можно отрабатывать без удара по мячу: мяч опускается правильно, но бьющая нога проходит мимо мяча. Если мяч после отскока идет вперед, значит угол, под которым он опускался на землю, был неправильным.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования ударов по мячу с отскока

1. Упр.1 и 2 для удара с рук.
2. На месте. Игроки с мячом учатся выпускать мяч в нужную точку и под правильным углом. Бьющая нога проходит мимо мяча.
3. Как в упр.2 но с трех шагов подхода
4. Как в упр.2 но с трех шагов разбега
5. Как в упр.3 для удара с рук
6. Как в упр.4 для удара с рук
7. Как в упр.5 для удара с рук
8. Тренировка ударов с отскока по воротам с определенных мест и под определенным углом, с разных ног.
9. Игра. Проводиться на всем поле между неограниченным числом игроков. Разрешается бежать с мячом, захватывать, бить ногой в любом направлении, но заработать одно очко можно только ударом с отскока по воротам. Игра возобновляется из-за линии ворот, если удар был успешным.

Для старших и более опытных игроков можно разрешить бить с отскока не более 22-метровой линии.

Удар с места по мячу, установленному на земле.

Основными элементами техники при ударе по мячу с земли являются : установка мяча, разбег, контакт ноги с мячом.

Для выполнения удара мяч устанавливается в небольшое углубление на поле, устраиваемое для этой цели. Это делается для того, чтобы контакт «мяч-нога» был наиболее удобным. Есть три способа установки мяча на земле для удара : вертикально, наклонено под углом к бьющему и наклонено под углом от бьющего. Мы подробно остановимся на наиболее простом для начального выполнения способе, когда мяч устанавливается вертикально.

После удара мяч должен пройти вертикальный створ ворот над горизонтальной планкой.

Новички почти всегда бьют по мячу слишком низко, держа стопу параллельно полю. Зачастую носок ноги бывает излишне повернут вниз и шипы бутц скребут по траве. Следующая ошибка наблюдается, когда по мячу бьют слишком высоко. Занимающиеся должны знать следующее.

1. Сила удара по мячу должна проходить через центр тяжести мяча.
2. Траектория, описанная мячом, должна быть касательной к этому центру тяжести. Если удар по мячу наносится слишком низко, мяч поднимается высоко и не летит далеко. Если удар по мячу наносится слишком высоко, мяч не поднимается и летит вдоль поля.
3. Если мяч поставлен вертикально, удар по нему наносится приблизительно на 4-5 см. ниже центра тяжести относительно малого диаметра. Необходимо, чтобы сила удара проходила через центр тяжести.

4. Нельзя менять положение бьющей ноги при ударе. Если носок ноги слишком поднят, то в этом случае контакт с мячом будет высоко и мяч полетит вдоль поля. Если носок ноги направлен вниз, шипы могут задеть за поле, удар будет неточным и мяч может подняться высоко, вращаясь вокруг своей оси.

Для выполнения правильного разбега необходимо следующее.

1. Игрок, установить мяч, встает, сомкнув обе ноги на расстоянии длины стопы от мяча. Делая шаг назад с бьющей ноги, он отходит на пять шагов по оси разбега и останавливается, поставив ноги рядом. Для игрока, который выполняет удар с правой ноги, разбег будет оставлять 5 шагов и начинается с левой ноги.

2. После момента расслабления, бьющий игрок начинает разбег, и носком бутца, не спуская взгляда с мяча и не меняя положения ноги выполняет удар.

Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования техники удара с места

1. Имитация удара на месте с воображаемым мячом
2. Как в упр.1, но имитация удара выполняется после трех шагов разбега
3. Как в упр.2, но с установленным вертикально мячом. По мячу удар не выполняется, бьющая нога проходит рядом с мячом
4. В парах. Удар с одного шага на точность движений. Например, голова опущена, туловище наклонено вперед, хорошее сопровождающее движение бьющей ноги и т.д.
5. Как в упр.4, но с трех шагов разбега и на расстоянии, зависящем от возраста и способностей занимающихся.
6. Удар с места вдоль любой белой линии для корректировки точности полета мяча.
7. Упражнение в ударах с места вдоль линии ворот. Цель – попасть в ближнюю штангу. Удар должен выполняться с близкого и дальнего расстояния.

Контакты /захваты/.

Уверенное и надежное выполнение игроками захватов - важная сторона технической подготовки игрока, его готовности к жесткой и самоотверженной игре в защите, после которой, как правило, наступает благоприятный момент для контратаки.

Захват - это удар плечом с использованием веса тела.

ЦЕЛЬ захвата - остановить атакующего противника, владеющего мячом, и уронить его на землю. Это наиболее верный способ остановить атаку, так как стоящий на ногах противник не обезврежен. Он может освободиться силой от захватывающего или найти возможность передать мяч рукой или сыграть по мячу ногой. Необходимо уметь после энергичного отталкивания ногой посылать туловище в горизонтальное положение, чтобы “поразить цель”, которая не стоит на месте и порой двигается гораздо быстрее, чем защитник.

При овладении техникой захватов, необходимо соблюдать два основных принципа: захватить необходимо низко, решительно и в прыжке, захват выполняется с максимальной скоростью, используя при этом вес собственного тела.

Захват спереди выполняется когда захватывающий двигается на атакующего игрока сбоку. В этот момент он стремительно, нацелившись в область верхней половины бедра, должен прыгнуть и плечом попасть в цель. Голова должна быть позади ног противника, на уровне ягодиц. В это время игрок руками сжимает ноги противника, чтобы колени его свести вместе. Несущий мяч падает на защитника. Он может повернуть владеющего мячом и уронить его назад.

Захват сзади от захвата спереди его отличает лишь то, что толчок защитника получается не против противника, а имеет то же направление и как бы добавляется к нему. Отсюда возникает необходимость очень прочно произвести захват руками, чтобы плотно и сильно сжать колени несущего мяч и этим облегчить его падение на землю.

Захват игрока и мяча применяется в случаях, когда игрока, владеющего мячом, необходимо остановить, чтобы помешать ему выполнить передачу мяча, могущую привести к попытке, т.е. перед линией

зачетного поля. В этом случае игрока с мячом обхватывают за предплечья, одновременно стараясь повалить его на землю.

Характерные ошибки, допускаемые игроками

1. Толчок выполняется двумя ногами одновременно. Большинство захватов происходит при беге и, следовательно, толчок выполняющего захвата игрока должен производиться одной ногой.

2. Слабое отталкивание ногой от земли.

3. Желание обхватить противника руками вместо толчка плечом.

4. Толчок при захвате выполняется не тем плечом. В результате этой ошибки голова захватывающего игрока оказывается не с той стороны туловища противника.

5. Руки захватывающего игрока слабо обхватывают противника после толчка плечом.

6. После выполнения захвата игрок медленно поднимается с земли.

Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования захватов

1. В парах. Один игрок стоит, другой касается плечом партнера, охватывая руками его бедра. Тренер следит за правильным положением головы игрока, который выполняет захват.

2. Как в упр.1, но теперь захватывающий игрок производит захват с подходов в несколько шагов.

3. Прыжок из положения стоя для захвата мешка. Толчок производится одной ногой, но расстояние от места толчка до мешка необходимо менять в зависимости от роста умения и уверенности игроков.

4. Упр. 3 с ходьбы.

5. Упр. 3, двигаясь легко бегом.

6. Упр. 3 в ускорении.

7. В парах. Один игрок стоит, другой, отталкиваясь от намеченной точки, делает захват, как в упр.

8. Как в упр. 7, но теперь захват выполняется, когда игрок к намеченной точке толчка подходит шагом.

9. Как в упр. 7, но при легком беге.

10. Упр. 7 в ускорении.

11. В парах.. Партнер, которого захватывают, не стоит на месте, а двигается шагом.

12. Упр. 11 в легком беге.

13. В «квадрате» две команды. Игроки одной команды имеют в руках несколько мячей. Захватываются игроки, владеющие мячом. Мяч выпускается, как только выполнен захват, его подбирает другой игрок, который и становится объектом захвата.

14. Команда А выстраивается на лицевой линии. Команда Б на линии 22 м, лицом к команде А. Игроки команды А пытаются достичь средней линии поля, избежав захвата игроками команды Б.

В этом упражнении может быть занято большое количество игроков. Необходимо стараться использовать всю ширину поля. Для начинающих игроков упражнение становится еще более интересным, когда в него включается элемент соревнования.

Все вышеперечисленные упражнения развивают у начинающих регбистов не только правильную технику захвата, но также не менее важное умение падения игрока, который захвачен.

Защита и отражение захватов

Атакующий игрок может избежать захвата двумя путями: оттолкнуть противника или, используя быстрый бег, избежать с ними встречи.

Чтобы оттолкнуть противника или заставить его упасть вследствие потери равновесия, игрок, владеющий мячом, должен переложить мяч в руку, дальнюю от противника. Свободной рукой он с усилием опирается на плечо противника, вытянув предварительную руку.

Одновременно, насколько это возможно, игрок отклоняется от противника, поворачиваясь на своей точке опоры. Следует помнить, что эта защита должна осуществляться широко открытой ладонью, а не сжатым кулаком. Это должен быть сильный толчок, а не удар кулаком.

Такой способ отражения захвата называется “ручка” /см. раздел “Бег регбиста”. Игрок с мячом может обмануть своего противника, используя внезапное ускорение с изменением направления бега.

Коллективная техника

Игра нападающих

Во время игры нападающий ограничен небольшим участком поля, всегда лимитирован во времени, в течение которого можно увидеть, осмыслить и выполнить нужную комбинацию. Реализация решения может быть осуществлена лишь в том случае, если игрок до автоматизма владеет техникой всех основных игровых движений /пас, прием, ловля, удар ногой, захват и т.д./ К физической подготовке нападающих предъявляются повышенные требования, особенно к выносливости, так как на протяжении всей игры они имеют лишь короткие и редкие моменты для отдыха.

Каждый игрок линии нападения является частью организма, предназначенного для выполнения группой нападающих определенных игровых тактических задач.

Игра современного регби ввела специализацию для игроков в схватке, при розыгрыше “коридора” и в открытой игре: центр схватки, “столбы” схватки, игроки - ловильщики мяча и крайние нападающие. Игровые действия каждого из них входят в общую последовательность, часто увязанную во времени /например, назначаемая схватка/ с игроками других линий. С педагогической точки зрения на начальном этапе подготовки не следует вводить специализацию. Необходимо, чтобы они поиграли на всех местах, включая также и игроков защитных линий.

Схватка

Существует три типа схватки: **назначаемая** - цель которой - введение мяча в игру либо по указанию арбитра, либо по выбору одной из команд /например когда мяч при начальном ударе не пролетает 10 м./, **произвольная** - которая возникает без перерыва в игре - с мячом в руках / **“мол”**/, и когда игроки группируются вокруг лежащего на земле мяча / **“рак”**/.

Схватка - это не столкновение лихих голов и грубой силы. Нужно учиться постоянно, быть внимательным, чтобы вывести мяч назад любой ногой, в любое время как в назначаемой, так и в произвольной схватке. Это требует хорошего равновесия, чтобы в долю времени перенести тяжесть тела с одной ноги на другую и не помешать направлению общего усилия. Для игроков, играющих в схватке необходимо иметь сильные руки, плечи, живот и спину.

Характерные ошибки, допускаемые при схватке.

1. Слабое сцепление игроков между собой
2. Толкающие плечи упираются не в ягодицы передних игроков
3. Неправильное расположение плеч крайних нападающих / “усов”/
4. Недостаточное сгибание ног в коленях во время выполнения толчка
5. Неправильная позиция ног перед толчком
6. Опушена голова. В результате чего спина становится круглой, вместо прямой и ровной
7. Нет согласованности между первоначальным толчком и вбрасыванием мяча в схватку
8. Нет стремления со стороны первой линии схватки поднять своих противников шеей и плечами, когда схватка получила преимущество в толчке
9. Нежелание продвигать мяч назад стороной стопы, когда он останавливается

Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования схватки.

1. Тренировка толчка в парах. На этой стадии подготовки игроков необходимо подбирать их соответственно их весу и следить за правильным положением туловища. Основное внимание необходимо обращать на следующие моменты: позиция ног для хорошего равновесия и толчка; положение спины, которая должна быть прямой и жестко закрепленной для эффективного выполнения толчка ногами; положение головы, которая должна быть приподнята вверх для сохранения прямого положения спины.

Соревнования в толчке могут быть использованы на занятиях по общей физической подготовке.

2. Тренировка толчка в четверках. Как в упр. 1. Но теперь два против двух.

3. Тренировка толчка в шестерках. Как в упр. 2, но теперь необходимо определить позицию ног крайних игроков.

4. Тренировка толчка десятью игроками. Как в упр. 3 плюс строгое соблюдение правильного положения ног игроков второй линии.

При этом существует два мнения. Одни настаивают на том, что нападающие второй линии должны располагать внутреннюю ногу впереди, тогда как другие настаивают на обратном. Однако в начале подготовки необходимо, чтобы игроки выбрали какой-либо один вариант для удобного выполнения толчка.

5. упражнение для толчка 12 игроков, как в упр. 4, с добавлением правильной позиции ног среднего игрока третьей линии (8).

6. Тренировка толчка двух полных схваток в построении 3х4х1.

7. Тренировка взаимодействия игроков первой линии при толчке на специальном станке. На этом тренажере постепенно можно развить силу мышц ног и туловища. Вначале в тренировке принимает участие только первая линия, затем пять человек и только потом вся схватка.

8. Тренировка взаимодействия игроков первой линии и полузащитника схватки при вбрасывании мяча в схватку (первая игровая связь).

9. Две первые линии, как в упр. 8, но теперь с соревнованием.

10. Две полные назначаемые схватки. По сигналу тренера схватки пытаются перетолкнуть друг друга. По второму сигналу толчки прекращаются, но нападающие остаются на своих местах, выпрямляются, проверяют правильное положения ног для последующего построения и продолжения толчков. Количество последовательных толчков будет зависеть от возраста и подготовленности игроков. Продолжительность толчков должна быть очень короткая и мощная при максимальной их частоте.

11. Две схватки. Тренер направляет мяч ударом ноги или броском руки в различные участки поля. Нападающие бегом достигают места, где остановился мяч и формируют назначаемую схватку вокруг него. Это упражнение помогает совершенствовать физическую подготовку и приучает первыми достигать точки нарушения.

12. Назначаемая схватка рядом с линией зачетного поля. Защищающаяся схватка тренирует разворот к ближайшей боковой линии. В этом упражнении лучше оговорить заранее, что схватка, выполняющая разворот, все время выигрывает мяч.

13. Как в упр.12, но теперь упор делается на то. Чтобы препятствовать развороту противоположной схватки.

14. Как в упр. 12, но теперь изучается атака после выполненного разворота схватки в открытую сторону.

15. Назначаемая схватка вблизи зачетного поля: атакующая команда пытается перетолкнуть схватку противника.

16. Как в упр.15, но схватка, действующая в защите, изучает возможные способы остановки толчка нападающих противника.

17. Назначаемая схватка на линии 22 м. Обе команды шагом, линия за линией, начиная, естественно. С третьей, расходятся на соответствующие позиции в защите и в атаке после того, как мяч покинул схватку.

18. Назначаемая схватка в различных частях поля. Перед формированием схватки нападающим говорят направление атаки воображаемого движения трехчетвертных. Схватка, выигравшая мяч, занимает положение, чтобы присоединиться к возможной атаке, тогда как нападающие противоположной команды двигаются на защитные позиции.

“ П А К ”

Образуется, когда мяч лежит на земле между двумя или более игроками из каждой команды, которые находятся в физическом контакте и стоят на ногах.

“ МОЛ “

Образуется одним или несколькими игроками из каждой команды, стоящими на ногах в физическом контакте и группирующимися вокруг игрока, владеющего мячом.

В отличие от назначаемой схватки и “коридора”, которые служат методами возобновления игры, “раки” и “молы” возникают в ходе самой игры. Или, если сказать иначе, они являются временными паузами продвижения мяча вперед. Паузы возникают, когда у владеющего мячом игрока отбирают мяч или его задерживают один или более игроков противника. В такие моменты каждой команде необходимо сохранить /или вернуть/ владение мячом для продолжения атаки. Для этой цели “рак” и “мол” являются самой эффективной коллективной техникой для игроков любых линий, которые должны знать и понимать значение “рака” и “мола” как главных элементов в поддержании непрерывности игры.

Преимущества “рака”

- “рак” более динамичен и позволяет продвигаться вперед
- при помощи “рака” мяч может очень быстро вводиться в атаку
- формирование “рака” облегчается действия поддерживающих игроков
- “рак” способствует более быстрому овладению мячом
- игроки защитных линий, как правило, зрительно контролируют выход мяча из “рака” и могут атаковать организованно

Недостатки “рака”

- при ситуации, когда мяч на земле, выбор вариантов продолжения игры ограничен
- действия полузащитника схватки, когда необходимо подбирать мяч с земли, особенно в сырую погоду, представляют определенную трудность
- затруднен контроль над мячом
- “рак” не эффективен, если нет продвижения вперед

Преимущества “мола”

- мяч, находящийся в руках, легко контролировать
- большой выбор вариантов продолжения игры
- полузащитник схватки получает мяч в руки
- сравнительно легко осваивается игроками

Недостатки “мола”

- “молы” статичны
- в атаке от “мола” мяч часто продвигается медленно, так как проходит через многие пары рук
- требует хорошего взаимодействия игроков
- не всегда способствует надежному контролю над мячом

Оба приема коллективной техники обладают как преимуществами, так и недостатками и вряд ли можно рекомендовать, когда необходим “рак”, а когда “мол”. В игре необходимо иметь ввиду один основной критерий - приведет тот или иной прием к надежному владению мячом, который можно эффективно использовать для атаки. Для этого необходимо учитывать физические данные спортсменов обеих команд, которые и определяют, главным образом, какой прием коллективной техники эффективнее всего применять в том или ином матче, против той или иной команды.

Если команда располагает нападающими, способными вести длительную силовую борьбу на базе высокой коллективной техники, лучше применять “рак”. Это позволит игрокам продвигаться вперед за счет силового давления на противника и быстрого вывода мяча для продолжения атаки.

Для сохранения мяча в выгодной позиции при уверенном его контроле для прохождения атаки лучше применять “мол”.

Альтернатива при применении этих двух приемов борьбе за мяч и продолжения атаки может быть такова: сконцентрировать все внимание и усилия на применении “мола”, когда команда владеет мячом и, наоборот, когда мячом владеет противник, необходимо жестко сыграть в защите и бороться за мяч, применяя “рак”.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования игры в «раке».

Перед изучением конкретных упражнений игроков информируют о равной важности сильного толчка и крепкого сцепления, как в произвольной, так и в назначаемой схватке.

1. Группа нападающих выстраивается в определенной последовательности как произвольная схватка «рак». К первому построению присоединяется еще одна схватка как соперник.

2. Как в упр. 2, но схватки устанавливаются вокруг неподвижного мяча.

3. Как в упр. 2, но теперь по сигналу тренера команды стремятся перетолкнуть друг друга и овладеть мячом, перешагнув через него.

4. Как в упр. 3. Но изучается способ выведения мяча назад стороной стопы, когда схватка остановлена и продвижение вперед невозможно или когда мячу мешает упавший игрок.

5. Как в упр. 1, но рядом с мячом лежит игрок, остановивший дриблинг нападающих падением на мяч или захваченный. Тренер при этом должен подчеркнуть преимущество падения с мячом на землю спиной к противнику. Это не только безопасно, но и облегчает своим нападающим выведение мяча из последующей произвольной схватки.

6. Три нападающих заранее располагаются у неподвижного мяча, а целая схватка стоит на некотором расстоянии. По сигналу полная схватка бежит на игровой скорости и формирует произвольную схватку против трех соперников, пытаясь овладеть мячом.

7. Как в упр. 6, но рядом с мячом лежит игрок или мешок, имитирующий игрока.

8. Как в упр. 6, но с сопротивлением целой схватки. В этом упражнении схватки необходимо менять ролями.

9. Две полные схватки стоят на определенном расстоянии друг от друга. По сигналу тренера они бегут к мячу, лежащему рядом с мешком (имитирующим захваченного игрока), и стараются овладеть мячом в образовавшейся произвольной схватке. Игрокам необходимо объяснить, что при этом решающее преимущество получает нападающие, которые первыми переступят через мяч перед контактом с противником.

10. Полная команда. В 22-метровой зоне в центре поля устанавливается тренажер для схватки. Нападающие в построении 3x4x1 отыгрывают мяч, вброшенный полузащитником, который выводится и быстро передается в линию защиты. Защитники разыгрывают свою комбинацию, нападающие поддерживают атаку до первого мешка (у которого лежит мяч), где разыгрывается «рак», после которого мяч выводится в линию защиты, которая атакует, поддерживаемая нападающими до следующего мешка и т.д.

Рекомендуемые упражнения для совершенствования игры в «моле».

Прежде чем непосредственно приступить к выполнению упражнений, тренер должен обратить внимание игроков на положение игрока с мячом перед формированием «мола» и позицию первого и второго игроков поддержки.

1. Два мешка на расстоянии 10-15 м. друг от друга, поддерживаемые свободными игроками. В упражнении участвуют шесть игроков. Игрок с мячом на игровой скорости толчком входит в первый мешок и разворачивается, после чего первый и второй игроки поддержки охватить его с обеих сторон образуют прочную платформу. Свободный игрок принимает мяч и идет на второй мешок и т.д.

Игрок с мячом входит в контакт с соперником (мешком) очень жестко. Угол наклона туловища по отношению к земле (при входе в контакт приблизительно 50 градусов) позволяет ему: не падать назад; заставить соперника защищаться. Защита мяча при этом классическая, т.е. плечо входящего в контакт разноименного с рукой, держащей мяч. Игроки должны знать, что жесткость контакта и неуверенность соперника при этом облегчает им дальнейшее действия. После контакта следует поворот лицом к своему полю. Мяч держится двумя руками, стойка низкая, ноги согнуты, спина в горизонтальном положении.

Розыгрыши “коридора”

Мяч, вышедший за боковую линию, считается мертвым. Его снова вводят в игру рукой, вбрасывания перпендикулярно боковой линии в точке выхода мяча. Для овладения мячом игроки линии нападения обеих команд выстраиваются с двух сторон этой перпендикулярной линии. Для того чтобы чувствовать себя уверенно при розыгрыше “коридора”, необходима хорошая физическая подготовка. Для розыгрыша этого статического положения необходимо развивать силу ног и чувство своевременности прыжка.

Характерные ошибки, допускаемые в розыгрыше “коридора”

1. Неправильное исходное положение для прыжка. “Ловильщикам” в атаке рекомендуется стоять с удобного расставленными ногами, чуть отвернувшись от линии вбрасывания. Такое положение помогает игроку выпрыгивать так, чтобы в случае чистой ловли мяча, он мог приземлиться лицом к полузащитнику схватки.
2. Недостаточный толчок ногами при прыжке. Ноги должны быть согнуты под оптимальным углом и толчок выполнен с максимальной силой одновременно двумя ногами.
3. Руки при прыжке не выполняют маховые движение вверх.
4. Прыжок запаздывающий или опережающий. Эта исправляется длительной тренировкой с игроком, который вбрасывает мяч в “коридор”.
5. Ладони не “открыты” к летящему мячу, а параллельны друг другу. В первом случае ладони закрывают большее пространство на пути полета мяча, что особенно важно в сырую погоду.
6. Поймав мяч, игрок приземляется, не заслонив его спиной от противника.
7. После уверенной ловли мяча игроки поддержки запаздывают с организацией произвольной схватки “мола”.

Рекомендуемые упражнения для разучивания и совершенствования действий игроков при вбрасывания из-за боковой линии

1. Коллективное обучение выпрыгиванию с места. Можно при выпрыгивании стараться достать какой-либо предмет, например, ветку дерева.
2. Как в упр.1, но теперь в прыжке руки поднимаются как можно выше.
3. В парах. Один игрок подбрасывает мяч, другой в высоком прыжке ловит мяч двумя руками.
4. В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, двое других стараются в прыжке овладеть мячом.
5. Коллективное обучение без мяча различным способам передачи мяча полузащитнику схватки, после его ловли:
 - а) Разворот и бросок двумя руками в одно касание из верхней точки
 - б) Разворот и приземление спиной к противнику для короткого паса полузащитнику
 - в) Как в (б), но мяч кладется на землю и передается назад ударом ноги.
6. В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, второй выполняет прыжок, а третий исполняет роль полузащитника. Прыгающий игрок передает мяч полузащитнику различными способами. Через определенные промежутки времени игроки меняются местами.
7. В группах по 6 человек как в упр.6, но с соревнованием.
8. В группах по 8 человек один нападающий вбрасывает мяч определенному игроку. «Ловильщик» без сопротивления ловит мяч, остальные шесть нападающих образуют произвольную схватку.

9. Как в упр.8, но с тремя нападающими, оказывающими сопротивление.

10. Как в упр.8, но сопротивление оказывают семь нападающих.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения действиями при игре, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в играх достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений игр. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед игрой и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер,

нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время нее сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Пред игровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопоощрения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в регби бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не прилагать скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стрейчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц,

но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий.

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

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо большое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя следующие разделы: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 13 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 13

План антидопинговых мероприятий

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства.	в течение года	Тренеры, Инструкторы-методисты, Заместитель директора
2	Подготовка и утверждения приказа о назначении должностного лица, ответственного за антидопинговое обеспечение и пропаганду в учреждении	январь	Руководитель
3	Подготовка приказа об утверждении плана антидопинговых мероприятий	январь	Руководитель
4	Разработка и утверждения плана антидопинговых мероприятий	январь	Заместитель директора
5	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству.	январь	Заместитель директора
6	Организация и проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	в течение года	Тренеры
7	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	регулярно	Тренеры Инструкторы-методисты

			Заместитель директора
8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил», «Последствия допинга для здоровья», «Риски и последствия использования биологически активных добавок», «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	в течение года	Тренеры Инструкторы-методисты Заместитель директора
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
10	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	весь период	Инструктор-методист

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего тренировочного периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить план и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой в младшей группе на соревнованиях.

Для получения звания юного судьи по спорту занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли

судьи в поле и в составе секретариата.

5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требования Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в регби

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по регби представлены в таблице № 14

Таблица 14

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по регби

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3

Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляцией.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Физиологи выделяют три типа телосложения: эктоморфное (узкокостное телосложение, астеник), мезоморфное (нормальное телосложение, нормостеник), эндоморфное (ширококостное телосложение, гиперстеник).

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как выносливость, мышечная сила, скоростные и координационные способности.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта регби.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Таблица 15

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м	Бег 30 м

	(не более 5,7 с)	(не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Таблица 16

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

		(не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 17

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)

Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](#) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии справки из лечебного учреждения по месту жительства.

5. Информационное обеспечение программы

5.1. Список литературных источников.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта регби (Приказ Минспорта РФ от 30 декабря 2014г. №1106)
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. кан. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
7. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.
9. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1981.
10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорткадемпред, 2000 г.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА, 1998 г.
12. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин В.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Красноярского края (<http://www.krskstate.ru>.)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Русское регби www.russianrugby.ru

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий составляется и утверждается ежегодно в начале календарного года на основании единого календарного плана и положения официальных соревнований, утвержденных федерацией и министерством спорта Красноярского края.