ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО
Ученым советом ГАОУ ВО МГУСиТ
от 29 августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ
_____ Н.В. Масягина
«29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «РЕГБИ»

Москва, 2023

Оглавление

I. Общие положения ……..3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……7

III. Система контроля ……..……...28

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби» ……..53

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «регби» ……87

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……87

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России 18 ноября 2022 г. № 1018 [2] (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Регби» - 0770012811Я

наименование спортивной дисциплины	номер-кол спортивной дисциплины						
регби – 7	077	002	2	6	1	1	Я
регби - пляжное	077	003	2	8	1	1	Л
регби на снегу	077	004	2	8	1	1	Л

Программа разработана государственным автономным образовательным учреждением высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» Департамента спорта города Москвы (ГАОУ ВО МГУСиТ) (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Минспорта России 22 декабря 2022 г. № 1356, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации

[2] (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71708).

(с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2021 № 384 «Об утверждении программы развития регби в Российской Федерации до 2024 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2018 № 1096 «Об утверждении правил вида спорта «регби»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71708);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» Требования и условия их выполнения по виду спорта «регби» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573);

- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

- Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями);

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

ФССП определяют преимущественную направленность каждого из этапов спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,

в том числе о виде спорта «регби»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «регби»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «регби»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «регби»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Целями Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «регби» является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической подготовленностью.

Вид спорта «регби» относиться к командно-игровым видам, это увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, стремительно разыгрываемыми тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Регби недаром называют игрой сильных и смелых, в которой успеха добиваются игроки физически сильные, настойчивые, волевые, смело вступающие в единоборство с противником.

Особенность вида спорта «регби» заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта, а также требует от спортсмена четко организованных, сплоченных коллективных действий и одновременно способности самостоятельно принять решение и взять на себя ответственность за результат принятого им решения. Так как отдельные элементы игры основаны на жестком силовом контакте с соперником, регби воспитывает смелость, решительность, способность к самопожертвованию, стойкость и выдержку. Из-за размеров игрового поля и большей продолжительностью игрового времени вид спорта «регби» требует значительного проявления выносливости, в том числе специальной. Так же к особенностям относиться постоянное контролирование перемещения мяча по полю, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, смена направлений движения.

Принято считать, что это объединяющая игра, несущая в себе колоссальный позитивный, эмоциональный заряд.

Цель игры заключается в следующем — две команды, по пятнадцать спортсменов (далее – игроков) каждая (по регби), две команды по семь игроков каждая (регби-7), две команды по пять игроков каждая (регби-пляжное, регби на снегу), соблюдая честную игру и согласно Правилам, и спортивному духу, должны, передвигаясь с мячом в руках, передавая мяч, отбивая мяч ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

Игра по регби осуществляется на прямоугольном травяном поле размерами не более 144х70 м и проходит в два тайма по 40 минут (возможно и дополнительное время, но его протяженность может быть разной в зависимости от турнира). Игровой момент может быть закончен, только если мяч вышел из игры. По краям поля стоят ворота, состоящие из двух высоких шестов, соединенных горизонтальной балкой. Кроме центральной линии, на поле нанесены поперечные линии в 10 и 22 м от центральной. Игроки передают друг другу овальный мяч, стараясь донести его как можно ближе к зачетной зоне. Если игрок атакующей команды заносит мяч в зачетную зону и касается им земли, его команда получает 5 очков (попытка, или занос) и право на дополнительный удар, который должен быть произведен с любой точки напротив того места, где была произведена попытка.

Очки можно также заработать, забив мяч в ворота со штрафного удара или после специальным образом выполненного удара в ходе игры (дроп-гол). Пас

можно отдавать игроку своей команды, но лишь назад, «от ворот соперника». Ногой мяч можно посылать и вперед.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, также определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ГАОУ ВО МГУСиТ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)[3]	Минимальная наполняемость (человек)[4]	Максимальная наполняемость (человек)[5] [6]
Этап начальной подготовки	**3**	**8**	**15**	**30**
Этап начальной подготовки первого года	1	8	15	30
Этап начальной подготовки второго года	1	9	15	30
Этап начальной подготовки третьего года	1	10	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**5**	**11**	**15**	**30**

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

[4] Установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71708)

[5] В соответствии с п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795)

[6] При условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного объекта и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	1	11	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	1	12	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	1	13	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	1	14	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	15 и старше	15	30
Этап совершенствования спортивного мастерства	**не ограничивается**	**16**	**5**	**с учетом соблюдения ЕПС**
Этап высшего спортивного мастерства	**не ограничивается**	**17**	**5**	**с учетом соблюдения ЕПС**

При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «регби» учитываются особенности:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «регби» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «регби».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 2.

4. Объем Программы казан в Таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» ГАОУ ВО МГУСиТ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248	1040-1664

В зависимости от специфики вида спорта «регби» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Форма обучения – очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные, модельные, контрольные, в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском[7];

[7], [7] В соответствии с п.3.7. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий[8]:

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

– **учебно-тренировочные мероприятия:**

Таблица 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795)

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

– **спортивные соревнования и игры:** подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, основные (главные).

Таблица 5

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

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди команд спортсменов по виду спорта «регби» (спортивным дисциплинам регби-7, регби на снегу, пляжное - регби) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 5.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

– **работа (самостоятельная подготовка) по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляет и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

– **ведение дневника, обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля**;

– **домашнее задание, в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;**

– **мероприятия по спортивному отбору и спортивной ориентации.**

6. Годовой учебно-тренировочный план:

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в Таблице 6.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)[9].

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса[10]:

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

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

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
		Наполняемость групп (человек)					
		от 15		от 15		от 5	от 5
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-20	9-12	7-10

[9] [9] В соответствии с п.3.2., 3.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795)

2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5	7-9	35-39	42-48	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-13	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-5	7-9	11-14	19-21	28-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологически, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется по следующим принципам:

– безопасность участников образовательного процесса – соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритет безопасности нахождения ребёнка в спортивной школе олимпийского резерва;

– основы профессионального обучения - в рамках профессионального воспитания учащийся формирует уважительное отношение к профессиональной деятельности тренера-преподавателя, развивает культуру труда, учится выполнять профессионально-этические нормы, приобретает понимание значимости трудовой деятельности;

– основы социального воспитания - в процессе социального воспитания у обучающегося формируются коммуникативные качества: ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества;

– системно-деятельная организация воспитания — разнообразие содержания различных видов деятельности обучающихся осуществляется на основе национальных ценностей, системности процесса и целесообразности;

– психологическая комфортная среда — создание комфортных условий для развития личности обучающихся, организация положительных эмоций и гармоничных отношений при взаимодействии обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей (законных представителей);

– социальный рост обучающихся — развитие личных качеств, обучающихся для возможности движения по ступеням социального роста: от наблюдателя, участника и до организатора, лидера;

– индивидуальная работа с обучающимися, создании ситуации успеха, условий для участия в полезной общественно и личностно значимой деятельности, положительное подкрепление, стимулирование;

– работа по формированию коллектива — объединение воспитания, обучения и творческого развития личности в единый процесс. Это создает атмосферу взаимного интереса единомышленников и партнерства между тренерами-преподавателями и воспитанниками;

– повышение профессионализма и компетентности тренеров-преподавателей - умение общаться с обучающимися, стимулировать их духовную энергию, максимизировать самовыражение, осуществлять патриотическое и духовно-нравственное воспитание, активизировать интеллектуальное, творческое и физическое развитие, развивать творческий потенциал;

– массовый охват детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, в целях повышения эффективности использования спортивной инфраструктуры и расширения возможностей, обучающихся в области физкультуры и спорта.

Достижение поставленной целей воспитания, обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

– удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии;

– сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

– обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

– создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся, а также лиц, проявляющих выдающиеся способности;

– социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;

– сформировать общую культуру обучающихся;

– поддержать деятельность инициатив, обучающихся направленных на социальнозначимый результат;

– реализовать потенциал тренеров-преподавателей в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в тренерском-педагогическом сообществе;

– организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3.	Гигиена	- формирование навыков соблюдения личной гигиены, гигиены сна, режима дня.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

– наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося/спортсмена;

– использование или попытка использования обучающимся/спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

– уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

– нарушение обучающимся/спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

– фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося/спортсмена или иного лица;

– обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося/спортсмена или персонала, обучающегося/спортсмена;

– распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся/спортсменом или иным лицом.

– назначение или попытка назначения обучающимся/спортсменом или иным лицом любому обучающемуся/спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся/спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода;

– соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося/спортсмена или иного лица;

– запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося/спортсмена или иного лица;

– действия обучающегося/спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 8.

Таблица 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)	Тренер	1 раз в год

		3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер Мед.работник	1 раз в квартал
	Онлайн мероприятия (сайт РУСАДА)	Всероссийский антидопинговый диктант		1 раза в год
Тренировочный этап	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Процедура допинг - контроля 7.Организация антидопинговой работы 8. Допинг как глобальная проблема современного спорта 9. Наказания за нарушение антидопинговых правил	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер Мед.работник	1 раз в квартал
	Онлайн мероприятия (сайт РУСАДА)	Всероссийский антидопинговый диктант		1 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль	Тренер	1 раз в год

Этап высшего спортивного мастерства		4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики		
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер Мед.работник	1 раз в квартал
	Онлайн мероприятия (сайт РУСАДА)	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер	1 раз в год

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «регби».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практики по этапам спортивной подготовки по виду спорта «регби»:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

– уметь руководить командой на соревнованиях.

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

– уметь составить положение для проведения первенства школы по виду спорта «регби».

– уметь вести протокол игры.

– участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

– судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

– участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

– уметь судить игры в качестве судьи в поле.

– Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице 9.

Таблица 9

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

и высшего спортивного мастерства	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Осуществляет медицинское обеспечение медицинского контроля,

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

– **на этапе начальной подготовки**:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «регби»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта «регби»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

пройти / выполнить тест по теоретической подготовке.

– **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

пройти/выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года обучения;

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

– **на этапе совершенствования спортивного мастерства**:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

пройти/выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

– **на этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

пройти/выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению директора с учетом позиции тренерского совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «регби» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

Таблица 12

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	

			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Нормативы по технической подготовке				
3.1.	удар по воротам на точность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично 11-12 лет 3 удара 13-15 лет 5-6 ударов ст. 16 лет 7-10 ударов	хорошо 11-12 лет 2 удара 13-15 лет 3-4 удара ст. 16 лет 3-6 ударов	удовл. 11-12 лет 1 удар 13-15 лет 1-2 удара ст. 16 лет 1-2 удара
3.2.	удар ногой на дальность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично 11-12 лет > 15 м 13-14 лет > 20 м 15-16 лет > 25 м ст. 16 лет > 30 м	хорошо 11-12 лет – 10-15 м 13-14 лет – 15-20 м 15-16 лет – 20-25 м ст. 16 лет – 25-30 м	удовл. 11-12 лет < 10 м 13-14 лет < 15 м 15-16 лет < 20 м ст. 16 лет < 25 м
3.3.	передача мяча с места в длину	отлично 11-12 лет > 10 м 13-14 лет > 13 м 15-16 лет > 16 м ст. 16 лет > 19 м	хорошо 11-12 лет – 7-10 м 13-14 лет – 10-13 м 15-16 лет – 13-16 м ст. 16 лет – 16-19 м	удовл. 11-12 лет < 7 м 13-14 лет < 10 м 15-16 лет < 13 м ст. 16 лет < 16 м
3.4.	передача мяча в движении в цель	отлично с 11 - ст. 16 лет - 5 попаданий	хорошо с 11 - ст. 16 лет – 2-4 попаданий	удовл. с 11 - ст. 16 лет - 1 попадание

Таблица 13

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			71	25
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			60	15
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			45	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			40	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	40
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			72	25
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			6.00	7.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.40	7.20
		с	не менее	

2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия		10
1. Нормативы по технической подготовке			
удар по воротам на точность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично 13-15 лет 5-6 ударов ст. 16 лет 7-10 ударов	хорошо 13-15 лет 3-4 ударов ст. 16 лет 3-6 ударов	удовл. 13-15 лет 1-2 удара ст. 16 лет 1-2 удара
удар ногой на дальность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично 13-14 лет > 20 м 15-16 лет > 25 м ст. 16 лет > 30 м	хорошо 13-14 лет – 15-20 м 15-16 лет – 20-25 м ст. 16 лет – 25-30 м	удовл. 13-14 лет < 15 м 15-16 лет < 20 м ст. 16 лет < 25 м
передача мяча с места в длину	отлично 13-14 лет > 13 м 15-16 лет > 16 м ст. 16 лет > 19 м	хорошо 13-14 лет – 10-13 м 15-16 лет – 13-16 м ст. 16 лет – 16-19 м	удовл. 13-14 лет < 10 м 15-16 лет < 13 м ст. 16 лет < 16 м
передача мяча в движении в цель	отлично с 11 - ст. 16 лет - 5 попаданий	хорошо с 11 - ст. 16 лет – 2-4 попаданий	удовл. с 11 - ст. 16 лет - 1 попадание

Таблица 14

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.			не менее	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			89	30
2.2.	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			75	20
2.3.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			59	-
2.4.	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			53	-
2.5.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий")	кг	не менее	
			140	75
2.7.	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")	кг	не менее	
			113	55
2.8.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")	мин, с	не более	
			5.30	6.40
2.9.	Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")	мин, с	не более	
			5.00	6.20
2.10.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Нормативы по технической подготовке				

3.1.	удар по воротам на точность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично ст. 16 лет 7-10 ударов	хорошо ст. 16 лет 3-6 ударов	удовл. ст. 16 лет 1-2 удара
3.2	удар ногой на дальность, тест сдают с № 9 по № 15	отлично 15-16 лет > 25 м ст. 16 лет > 30 м	хорошо 15-16 лет – 20-25 м ст. 16 лет – 25-30 м	удовл. 15-16 лет < 20 м ст. 16 лет < 25 м
3.3.	передача мяча с места в длину	отлично 15-16 лет > 16 м ст. 16 лет > 19 м	хорошо 15-16 лет – 13-16 м ст. 16 лет – 16-19 м	удовл. 15-16 лет < 13 м ст. 16 лет < 16 м
3.4.	передача мяча в движении в цель	отлично с 11 - ст. 16 лет - 5 попаданий	хорошо с 11 - ст. 16 лет – 2-4 попаданий	удовл. с 11 - ст. 16 лет - 1 попадание

14. Спортивная квалификация обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведена в Таблице 15.

Таблица 15

N п/п	Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Начальной подготовки	до одного года	Не устанавливается
		свыше одного года	Не устанавливается
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	Не устанавливается
		свыше трех лет	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
3.	Спортивного совершенствования мастерства	Весь период	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
4.	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В программном материале учебно-тренировочных занятий отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся и спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий проводятся непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в период учебно-тренировочных мероприятий и самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки.

1. Общая физическая подготовка (для всех этапов)

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

общеразвивающие упражнения без предметов:

- *упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении;

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

- *упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- *упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- *упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

упражнения с предметами:

- *упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;

- *упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями;

- *упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;

элементы акробатики:

- кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд);

подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;

легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м. Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания;

гимнастические упражнения:

- *упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня;

спортивные игры:

- ручной мяч, баскетбол, тэг-регби, волейбол, футбол.

2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов)

Специальная физическая подготовка строится с учетом технического и тактического мастерства:

упражнения для развития силы:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх;

- лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра);

- броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой);

упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег;

- бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд);

- ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м);

упражнения для развития выносливости:

- бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400–600м;

- выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби;

развитие игровой выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3Х3, 5Х5 и т.п.;

упражнения для развития ловкости:

- различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.);

- элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий;

упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лёжа и наклоном назад;

упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча:

- бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения;

3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки (весь период).

Индивидуальная техника.

Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом.

Ловля и подбор мяча. Ловля, мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле.

Техника игры ногами. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча.

Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90" и 180' в приседе и т.п.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.)

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Дня данного возраста особенно применяются упражнения

вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдастся игровому методу.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит, в основном, в занятиях с комплексной направленностью.

Учебно-тренировочный этап. Первый и второй год спортивной подготовки.

Индивидуальная техника.

Перемещения. Совершенствование техники бега по прямой с изменением направления. Скрёстный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Быстрый старт, торможение и ускорение. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении. Умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками:

передвижение с мячом по полю;
ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу);
ловля мяча, летящего на игрока низко спереди;
ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку;
ловля мяча при вбрасывании его из-за боковой линии;
ловля мяча на «метку»;
передача мяча двумя руками;
передача мяча через голову противника;
передача мяча одной рукой (любым способом);
передача мяча при захвате;
поднимание лежащего на земле мяча во время бега.

Техника игры ногами:

удар с рук;
удар с отскока, с места;
удар с земли.

Захват противника:

бег с мячом по прямой и зигзагами;
высокий захват противника.

Учебно-тренировочный этап. Третий и четвертый год спортивной подготовки.

Индивидуальная техника.

Перемещения. Дальнейшее совершенствование техники бега. Скрестный шаг и шаг в сторону. Ложные движения (финты). Совершенствование финтов: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

Техника игры руками:

Передачи мяча. Совершенствование передач. Передачи двумя руками снизу в полёте. Особенности передачи трёхчетвертных и нападающих. Передача мяча при активном сопротивлении противника. Отработка передач с различной скоростью и на различные расстояния. Техника вбрасывания мяча из-за боковой

линии. Совершенствование передачи одной рукой сверху с продольным вращением мяча.

Ловля мяча:

Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Ловля мяча одной рукой. Приём мяча в коридоре (при вбрасывании из аута). Ловля мяча различными способами при одновременном набегании противника. Ловля мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону.

Подбор мяча:

Совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку и от игрока.

Техника игры ногами:

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока:

Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Отбор мяча у противника:

Захваты. Совершенствование всех видов захватов: низкий боковой захват, задний захват, передний захват, высокий сковывающий захват.

Отражение захватов:

Совершенствование отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в игрока «контакт».

Отвлекающие действия:

Совершенствование изученных ранее отвлекающих действий. Изменение направления движения и передача мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком. Обыгрывание соперника изменением темпа и направления бега.

Коллективная техника:

Техника проведения схватки. Построение схватки по схеме 3х2х3. Построение первой линии назначаемой схватки. Взаимодействие полузащитника схватки с центром схватки (хукер) и с игроками третьей линии. Положение ног у игроков в назначаемой схватке. Положение тела у игроков в назначаемой схватке. «Отыгрыш» мяча из схватки. Придерживание мяча в схватке (в рамках Правил).

Произвольная схватка (рак и мол):

Правила игры в произвольной схватке. Формирование произвольной схватки. Техника нападающих в произвольной схватке.

Техника игры в коридоре:

Построение игроков в коридоре и приёмы отыгрыша мяча. Удерживание мяча в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Учебно-тренировочный этап. Пятый год спортивной подготовки.

Индивидуальная техника

Перемещения. Дальнейшее совершенствование техники бега. Дальнейшее совершенствование ложных движений (финтов).

*Техника игры руками***.** Передачи мяча. Дальнейшее совершенствование всех видов изученных передач. Значение своевременности и точности передачи. Совершенствование передачи трёхчетвертных: произвести передачу вовремя, выманить на себя своего опекуна, принять и передать мяч в наименьшее число шагов. Значение спрямления бега. Совершенствование передачи при активном сопротивлении противника.

Совершенствование передачи с различной скоростью и на различные расстояния. Совершенствование передачи одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Совершенствование передачи нападающих: короткая передача, быстрая передача. Совершенствование техники вброса мяча из-за боковой линии. Техника приёма и отыгрыша мяча игроками коридора. Техника обратной передачи. Техника передачи мяча с поворотом. Техника передачи мяча за спиной. Передачи мяча различными способами на максимальной скорости передвижения.

Ловля мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов ловли мяча, летящего на различной высоте: низко спереди, на уровне груди, низко сбоку. Совершенствование ловли мяча одной рукой. Совершенствование приёма мяча в коридоре. Совершенствование ловли мяча различными способами при одновременном набегании противника. Совершенствование ловли мяча в сочетании со страховкой (группированием) и уходом в сторону.

Подбор мяча. Дальнейшее совершенствование приёмов подбора мяча: мяч катится навстречу игроку, от игрока, сбоку от игрока.

Техника игры ногами. Дальнейшее совершенствование удара по мячу с рук. Совершенствование техники удара ракетой за боковую линию. Совершенствование удара с отскока. Совершенствование техники удара с земли по воротам. Совершенствование техники перевода мяча ударом ноги высокой «свечой». Техника перекидки мяча ногой за спину противника. Совершенствование техники дриблинга. Понятие о групповом дриблинге: построение игроков и порядок перестроения.

Отбор мяча у противника. Захваты. Решительность, жёсткость, низкий захват – необходимые условия качественного захвата. Совершенствование заднего захвата. Совершенствование низкого бокового захвата. Совершенствование бокового захвата. Совершенствование высокого сковывающего захвата. Техника падения на мяч перед противником с целью завладеть мячом и отыграть его.

Отражение захватов. Дальнейшее совершенствование техники отражения захватов приёмом «ручка». Техника игры плечом в противника с последующим поворотом. Совершенствование обманных движений перед соперником.

Отвлекающие действия. Дальнейшее совершенствование изученных ранее отвлекающих действий: имитация передачи мяча с последующим ускорением, изменение темпа и направления бега перед защитником, имитация передачи мяча в одну сторону с последующей передачей его в другую сторону и т.д. Отвлекающие передвижения без мяча.

Коллективная техника. Техника проведения схватки. Построение схватки по схемам 3х4х1, 3х2х3, 3х3х2, 3х4, 3х2х1, 3х2; особенности этих схем. Построение и взаимодействие игроков первой линии схватки. Взаимосвязи между игроками схватки. Положение ног у игроков в назначаемой схватке.

Положение тела у игроков в назначаемой схватке. Возможные варианты выхода мяча из назначаемой схватки. Техника вбрасывания мяча в схватку с учётом взаимодействия полузащитника с игроками первой линии схватки.

Выбивание мяча из схватки (техника отыгрыша мяча центровым игроком (хукером)). Выход мяча из схватки: задача нападающих в этом случае. Удержание мяча в схватке: попытка затащить мяч в город противника, закручивание схватки, попытка атаковать непосредственно игроками третьей линии.

Произвольная схватка. Правила игры в произвольной схватке. Формирование произвольной схватки: силовая произвольная схватка, V-образная произвольная схватка. Техника игры нападающих и их взаимодействие в произвольной схватке.

Коридор. Совершенствование видов построения игроков в коридоре: длинный и короткий коридоры. Техника овладения мячом в коридоре. Совершенствование прыжка за мячом. Техника удержания мяча. Техника свободной борьбы в коридоре. Комбинации, возможные в коридоре: определение места прорыва, использование индивидуальных особенностей игроков, участвующих в построении коридора. Совершенствование поддержки прыгающего за мячом игрока.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Первого года подготовки.

Индивидуальная техника

Дальнейшее совершенствование выполнения изученных ранее приёмов техники**:** приёма и передачи мяча, техники бега, техники ловли и подбора мяча, техники игры ногами, отбора мяча, отражения захватов, ложных движений, отвлекающих действий; расширение арсенала приёмов, которые занимающиеся могут уверенно и надёжно применять в условиях состязания.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

Техника игры руками:

передвижение с мячом по полю:
ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу);
ловля мяча, летящего на игрока низко спереди;
ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку;
ловля мяча при вбрасывании его из-за боковой линии;
ловля мяча на «метку»;
передача мяча двумя руками;
передача мяча через голову противника;
передача мяча одной рукой (любым способом);
передача мяча при захвате;
поднимание лежащего на земле мяча во время бега.

Техника игры ногами:

удар с рук;
удар с отскока, с места;
удар с земли.

Захват противника:

бег с мячом по прямой и зигзагами;
высокий захват противника.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Второго и третьего года подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

Совершенствование приемов первого года обучения и дополнительное изучение следующих приемов техники игры:

Техника игры руками:

ловля мяча, летящего высоко сбоку, во время бега;
ловля мяча, летящего над землей прямо на игрока и сбоку;
ловля мяча одной рукой на ходу;
передача мяча за спиной;
ложные передачи, финты;
передача мяча в падении, в одно касание;
поднимание мяча с земли одной рукой во время бега;
поднимание одной рукой мяча, который катится по земле.

Техника игры ногами:

удар с отскока на ходу;
удар через игрока коленом;
ведение мяча ногой в одиночку и группой.

Захваты противника:

низкий захват противника сбоку, сзади;
отражение противника, захватывающего низко;
падение на мяч при ведении мяча.

4. Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки (весь период).

Функции игроков. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиция игроков при начальном ударе. Движение игроков при начальном ударе.

Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара.

Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков.

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2х1. Отыгрыш мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Учебно-тренировочный этап первого и второго года спортивной подготовки.

Тактика нападения.

Функции игроков. Расположение игроков на поле. Совершенствование игры нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Позиции игроков при начальном ударе. Перемещения игроков после удара.

Штрафной удар. Использование штрафного удара для организации атаки.

Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2х1. Отыгрыш мяча. Выход мяча из схватки. Организация атаки от схватки.

Коридор. Совершенствование отыгрыша мяча в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока. Организация атаки от коридора.

Тактика защиты

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Контратака «веером» после неудачного удара противника.

Удар с линии свободного удара. Действия и позиции игроков, защищающейся команды.

Штрафной удар. Действия игроков защищающейся команды при штрафном ударе.

Назначаемая схватка. Действия игроков при проигрыше мяча в схватке.

Коридор. Совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре.

Учебно-тренировочный этап характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и обшей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года спортивной подготовки.

Тактика нападения

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3х4х1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45º)

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле («рак») и с мячом в руках («мол») и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

<u>*Тактика защиты*</u>

Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Расположение игроков команды, принимающей мяч. Организация контратакующей игры после начального удара.

Удар с 22-метровой линии. Позиции и взаимодействия игроков при ударе с 22-метровой линии.

Штрафной удар. Позиции игроков и организация защиты игры при штрафном ударе.

Назначаемая схватка. Организация защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке.

Произвольная схватка. Защитные действия игроков при произвольной схватке с мячом в руках и мячом на земле.

Коридор. Организация игры в защите при розыгрыше в коридоре.

Игра нападающих в защите. Защита после назначаемой схватки: варианты защиты ближней зоны у схватки; варианты защиты ближней зоны у схватки, возможные варианты защиты дальней зоны у схватки.

Защита после коридора (аналогия игры от назначаемой схватки).

Организация защиты в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в обороне. Возможные варианты набегания на противника. Преследование своего противоположного номера. Закрывание крайнего трёхчетвертного.

Защита от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Учебно-тренировочный этап пятого года спортивной подготовки.

Тактика нападения

Розыгрыш стандартных положений. Совершенствование розыгрыша всех видов стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Отвлекающие перестроения игроков.

Штрафной удар. Совершенствование розыгрыша штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Назначаемая схватка. Применение различных видов построения схватки (3х4х1, 3х2х3, 3х3х2, 3х4, 3х2х1, 3х2) в зависимости от конкретных игровых ситуаций.

Тактика игры нападающих в назначаемой схватке в зависимости от места назначения в игровом поле.

Произвольная схватка. Тактика нападающих в произвольной схватке. Совершенствование различных видов произвольных схваток: с мячом в руках («мол») и с мячом на земле («рак»).

Коридор. Совершенствование различных видов тактических построений в коридоре. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридора). Возможные варианты прорыва через коридор. Прорыв в закрытую сторону при коротком коридоре. Прорыв нападающих у коридора после «мола». Использование быстрого вбрасывания. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или с мячом на земле. Организация поддержки прыгающего игрока за мячом.

Игра нападающих в атаке. Совершенствование построения нападающих в атаке: длинная или короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание атаки трёхчетвертных от назначаемой схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных или полузащитника от произвольной схватки или свободной борьбы. Атака непосредственно нападающими.

Игра полузащитников и защитника в атаке. Обязанность полузащитника – давать мячи трёхчетвертным. Прорыв полузащитника у схватки. Тактические возможности полузащитника под коридором. Тактика игры блуждающего полузащитника при начальном ударе, ударе с 22-метровой линии, штрафном ударе. Тактические возможности блуждающего полузащитника у назначаемой схватки.

Тактика при атаке в длинную сторону. Атака блуждающего полузащитника в закрытую сторону. Тактические возможности блуждающего полузащитника под коридором. Поддержание атаки полузащитника и трёхчетвертных. Атакующие удары ногой.

Позиционная игра защитника. Неожиданные подключения защитника в атаку. Атакующие удары ногой.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиции трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Создание проходов в обороне противника. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Тактика защиты

Совершенствование в защите с целью взаимопомощи, подстраховки. Действия игроков в защите, исходя из плана и установки на игру. Совершенствование защиты при розыгрыше стандартных положений: начальный удар, удар с 22-метровой линии. Штрафной удар. Совершенствование защиты при штрафном ударе. Назначаемая схватка. Совершенствование защиты при проигрыше мяча в назначаемой схватке. Произвольная схватка. Совершенствование защитных действий игроков при произвольной схватке. Коридор. Совершенствование защитных действий при розыгрыше коридора. Защитные действия нападающих в свободной игре. Совершенствование защитной игры трёхчетвертных. Защитные действия полузащитников. Позиционная игра защитника в защите. Совершенствование защиты от ударов с отскока по воротам (дроп-гол). Позиции игроков и перемещения, связанные с закрытием бьющего игрока.

Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период).

Этап высшего спортивного мастерства.

Тактика нападения

Повторение раздела тактики игры первого года обучения и изучение следующих тактических задач:

нападение — схватка. Варианты построения схватки 3 + 2 + 3; 3 + 4 + 1; 3 + 4. Игра схватки у лицевой линии противника (проталкивание). Заворот схватки. Произвольная схватка;

полузащитник схватки и его игра с полузащитником схватки противника;

трехчетвертные: прорыв трехчетвертного по краю при введении мяча из-за боковой линии. Прорыв трехчетвертных при передаче мяча с другого края поля;

замыкающий. Игра замыкающего при поддержке атаки. Игра замыкающего ногами (боковая линия, ворота, перевод игры на другой край поля и т. д.);

удар по воротам с хода во время игры;

«метка», ее осуществление и удар по воротам;

защита своих ворот при ударе с «метки»;

удар по воротам после попытки;

игры в сухую и сырую погоду, тактические особенности и отличие.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в

ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Совершенствование индивидуальной техники владения мячом, добиваясь максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приёмов в сложных игровых ситуациях (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т.п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, скользкий грунт поля и т.п.)

Совершенствовать игру по избранной тактической схеме, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, хорошая игра ногой, умение плотно закрыть подопечного игрока и т.д.). Уметь перестраивать тактический план в зависимости от создавшейся ситуации на игровом поле.

Обращать большое внимание: на правильное рассыпание нападающих от схватки в атаке и защите, на перемещения игроков от коридора в атаке и защите, на подготовку неожиданных тактических комбинаций.

В нападении: совершенствовать – быстроту организации контратак; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; умение создать численный перевес в атаке, благодаря подключению защитника и игроков третьей линии схватки; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

16. Учебно–тематический план теоретической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в Таблице 16.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**~ 60/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 6/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 6/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 6/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 6/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 7/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 7/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 7/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 8/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Этап начальной подготовки	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 7/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно--тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**~ 360/720**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 40/80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 40/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 40/80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 40/80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 40/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 40/80	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 40/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 40/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 40/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**~720/ 840**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 120/140	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 120/140	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120/140	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 120/140	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120/140	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120/140	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**~ 960/1680**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 192/336	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 192/336	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 192/336	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 192/336	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 192/336	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

17. Учебно–тематический план психологической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в Таблице 17.

Таблица 17

Задачи психологического обеспечения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года			
Развитие мотивации и занятий избранным видом спорта.	15 / 15	февраль	Развитие и закрепление интереса к общению в учебно-тренировочной группе: совместное посещение соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, введение традиций и ритуалов, вызывающих положительные эмоции (например, поздравление с днем рождения, поощрение отличившихся при выполнении упражнении, изучении
Развитие мотивации и занятий избранным видом спорта.	15 / 15	март	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость (например, «Муха», «Фокусировка»).
Развитие мотивации и занятий избранным видом спорта.	15 / 15 120 / 120	январь июнь	Составление альбомов с вырезками из газет и журналов, сбор наклеек, фотографий и т.п., посвященных избранному виду спорта, обсуждение важных спортивных событий текущего сезона, посещение соревнований, просмотр их. телевидению с последующим обсуждением.
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки.	15 / 15	январь	Средством, облегчающим и стимулирующим переход от внешнего контроля и внешней оценки к самоконтролю и самооценке, является введение в учебно-тренировочные занятия работы в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой. В процессе такой работы дети усваивают критерии правильного выполнения упражнений, приобретают умение сравнивать эталонное выполнение с фактическим, которое и является содержанием учебного действия самоконтроля.
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки.	15 / 15	январь	Введению оценочной ситуации способствует игра в судей: назначенные из числа обучающихся судьи на контрольных тренировках получают задание как можно точнее оценить выполнение контрольных упражнений. Подготовка к выполнению роли судей повышает интерес обучающихся к тому, по каким признакам можно судить о правильности выполнения упражнений. Усвоение этих признаков

Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки	Весь период В процессе занятий по теоретической подготовке Самостоятельная подготовка		Развитию самоконтроля способствует ведение дневника обучающегося/спортсмена, которое может быть представлено юным спортсменам как обязательное для настоящих атлетов. Это положительно мотивирует работу с дневником, значение которой дети не всегда способны правильно оценить. В дневниках начинающих спортсменов целесообразно фиксировать оценки за работу на тренировках (за выполнение заданий тренера, дисциплину на тренировках, аккуратность в обращении с инвентарем, смелость в освоении трудных упражнений). В дневниках дети, по заданию тренера, могут сами выставлять себе оценки за выполнение упражнений и заданий, чтобы потом сопоставить их с оценками тренера. В случае расхождения оценки тренера и самооценки обучающегося тренеру следует обсудить с ребенком его причину.
Развитие устойчивости внимания.	15 / 15	март	Задания по типу: «После проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия перечислить в верной последовательности общеразвивающие упражнения из разминки». Проведение психотехнических игр.
Воспитание волевых качеств.	Весь период		На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Развитие психомоторных способностей.	15 / 15	Март	Задания на точное копирование пределенной последовательности движений. Более сложными являются упражнения на переключение координации движений. Они заключаются в том, что на тренировке дети осваивают упражнение с определенной координацией движений, а затем вводится парное упражнение с изменением усвоенной ранее координации движений. Например, исходный вариант упражнения: прыжок ноги вместе, руки вниз, прыжок ноги врозь, руки в стороны (4-6 прыжков подряд). Парное упражнение: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны.

Развитие психомоторных способностей.	30 / 30	май	Игры, упражнения, развивающие способность к точной дифференцировке силовых, пространственных и временных характеристик движений. Формированию навыка дифференцировки движений по силе способствует выполнение упражнений с максимальным, минимальным или заданным усилием, выполнение движений с отягощением и без него, метание мячей разного веса на заданное расстояние, выполнение прыжков с места на заданное расстояние, упражнения с резиновыми бинтами (растягивание бинта, сложенного вдвое, втрое и в обычном положении). Совершенствование точности различения пространственных характеристик движений может проводиться с помощью упражнений, включающих выполнение упражнений с максимальной, минимальной или заданной амплитудой. Той же цели служат игры, в которых требуется запомнить и воспроизвести взаимное расположение участников игры, воспроизвести заданное направление движений.
Развитие психомоторных способностей.	15 / 15	март	Временные дифференцировки совершенствуются в упражнениях с выполнением движений в меняющемся темпе, с выполнением движений на время, с наращиванием и замедлением темпа движений.
Развитие помехоустойчивости.	30 / 30	сентябрь	Развитию помехоустойчивости служит включение в тренировки психотехнических игр, таких как «Хромая обезьяна», «Карусель», «Полевые тренировки»
Развитие помехоустойчивости.	60 / 60	март	Развитию помехоустойчивости способствует проведение контрольных игр, открытых уроков для родителей, привлечение детей к участию в показательных выступлениях. Это приучает их к присутствию зрителей и возникающим помехам. Измеряя частоту пульса перед выступлением на открытом уроке для родителей, тренер-преподаватель может оценить чувствительность каждого к действию сбивающих факторов и проследить, как обучающиеся адаптируются к ним, приобретая опыт.
Разбор учебно-тренировочных занятий Разбор контрольных соревнований.	15 / 15 15 / 15	март май	Указывать на волевые качества - настойчивость, упорство, дисциплинированность, действия в составе команды
Установка на игру. Разбор проведенных игр.	15 / 15 15 / 15 15 / 15 15 / 15	январь февраль март май	Указывать на волевые качества - настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом

Выполнение совместной деятельности в составе команды.	Весь период		Специфика регби как командного вида спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, / второго года, / третьего года			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет			
Формирование мотивации спортивной деятельности.	60 / 60 / - 60 / 60 / - В соответствии с планом-графиком	июль август Весь период	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде.
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся.	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п. Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. с Беседы. Анкетирование. Тестирование.
Установка перед игрой / соревнованиями. Разбор проведенных игр.	В соответствии с планом-графиком	В период подготовки к соревнованиям и участия	Указывать на волевые качества - настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Воспитание волевых качеств.	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки). Системное введение дополнительных трудностей. Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии.	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий		Приобретение специальных знаний в области психологии. Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия		Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: - как можно больше отвлечься от всего окружающего; - воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; - воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации.
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости.	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 - 2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия		Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентяй и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др.
Развитие переключения и распределения внимания; быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; - быстроты сенсомоторного реагирования; - сообразительности, смелости; - своевременной концентрации; - устойчивости сложных двигательных реакций; - быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства - упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями.	**Индивидуальная работа**		**Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним**
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства			
Формирование мотивации спортивной деятельности.	В соответствии с планом-графиком	Весь период	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований; взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде.
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся.	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п. Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. Беседы. Анкетирование. Тестирование.
Установка перед игрой/соревнованиями. Разбор проведенных игр.	В соответствии с планом-графиком	В период подготовки к соревнованиям и участия	Указывать на волевые качества - настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками.
Воспитание волевых качеств	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки). Системное введение дополнительных трудностей. Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий	Приобретение специальных знаний в области психологии. Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия	Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: - как можно больше отвлечься от всего окружающего; - воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; - воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации.
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости.	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 - 2 раза в неделю, в начале учебно-тренировочного занятия	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентяй и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др.[35]

Развитие: - переключения и распределения внимания; - быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; - быстроты сенсомоторного реагирования; - сообразительности, смелости; - своевременной концентрации; - устойчивости сложных двигательных реакций; - быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства - упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями.	Индивидуальная работа		Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним.
Эффективность командных действий.	Весь период В соответствии с планом-графиком, конспектом учебно-тренировочного занятия		В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности. Приобретение специальных знаний в области психологии, методики спортивной тренировки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «регби»

18. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся:

− для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки[10].

− возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта "регби" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "регби" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований[11].

− в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "регби"[12].

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби»

19. Материально-технические условия реализации Программы:

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах, находящихся в оперативном управлении ГАОУ ВО МГУСиТ:

– Реестровый номер автоматизированной информационной системе «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (далее – ИАС Спорт) 108781 Спортивный комплекс ГАОУ ВО МГУСиТ структурное отделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Зеленоград» (124460, г. Москва, г. Зеленоград, Озерная аллея, дом 10), в наличии: спортивный зал № 1 (42 м х 36 м), спортивный зал № 2 (36 м х 18 м), спортивный зал № 3 (24 м х 22 м), спортивный зал № 4 (18 м х 12 м), тренажерный зал № 1 (21 м х 18 м), тренажерный зал № 2 (21 м х 9 м), футбольное поле (43,8 м х 1,8 м), регбийное поле (120 м х 71,2 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт.

– Реестровый номер ИАС Спорт 108225 спортивный комплекс ГАОУ ВО МГУСиТ структурное отделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Южное Тушино» (125476, г. Москва, ул. Василия Петушкова, дом 10), в наличии: спортивный зал № 1 (19 м х 11 м), спортивный зал № 2 (19 м х 11 м), спортивный зал № 3 (11 м х 5 м), тренажерный зал (7,5 м х 12,6 м), регбийное поле № 1 (140 м х 75 м), регбийное поле № 2 (80 м х 35 м), городок тренажерный

---

[10] п. 9 главы V ФССП по виду спорта «регби»

[11] п. 10 главы V ФССП по виду спорта «регби»

[12] п. 11 главы V ФССП по виду спорта «регби»

универсальный (20 м х 20 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт.

20. Реализация Программы также осуществляется на безвозмездной основе на других спортивных объектах, право пользования которыми определяется на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации. В наличии имеющие тренировочные спортивные залы, тренажерные залы, раздевалки, душевые, футбольное поле.

21. Реализация Программы (части Программы) также осуществляется с использованием сетевой формы на других спортивных объектах. В наличии имеющие тренировочные спортивные залы, тренажерные залы, раздевалки, душевые, футбольное поле.

22. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для реализации Программы, приведен в Таблице 18.

23. Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемый в индивидуальное пользование приведено в Таблице 19.

24. Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся по Программе приведено в Таблице 20.

25. Обучающиеся по Программе обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

26. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554). Углубленный медицинский осмотр обучающиеся по Программе проходят в государственном автономном учреждении здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» на основании заключенного договора и исполнения предварительных заявок на проведение углубленного медицинского осмотра в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождение спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки для регби силовые (10, 15, 20 кг)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3, 4, 5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2 - 3 кг)	комплект	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера

			1
29.	Скакалка	штук	на группу
			15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера
			1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер "Лестница координационная напольная"	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70 х 35 см)	штук	10

Таблица 19

Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До трех лет	Свыше трех лет		
				количество	количество	количество	количество	количество
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-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 (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0,5	2	0,5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

27. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками ГАОУ ВО МГУСиТ:

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- тренер;
- старший тренер;
- инструктор по спорту;
- аналитик по виду спорта;
- тренер по общей физической подготовке;
- тренер-преподаватель по общей физической подготовке.

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- начальник отделения;
- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист;
- врач по спортивной медицине;
- медицинская сестра;
- администратор тренировочного процесса;
- аналитик;

ГАОУ ВО МГУСиТ полностью укомплектовано тренерами, тренерами-преподавателями, руководящими и иными работниками, осуществляющими спортивную подготовку, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

ГАОУ ВО МГУСиТ обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, и право указанной категории работников на дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки с периодичностью, регламентируемой действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами ГАОУ ВО МГУСиТ.[13]

ГАОУ ВО МГУСиТ осуществляет непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и специалистов.

28. Информационно-методические условия реализации Программы:

Программа составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби» и в соответствии нормативными правовыми документами, указанными в п.29.

Методика реализации Программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

- обще-методических принципов физического воспитания:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуализации;

систематичности.

- специфических принципов методики физического воспитания:

непрерывности процесса физического воспитания;

системного чередования нагрузок и отдыха;

постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

циклического построения системы занятий;

---

[13] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615)

возрастной адекватности направлений процесса физического воспитания.

- специфических принципов спортивной подготовки:

устремленность к высшим достижениям;

углубленная специализация;

единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;

непрерывность учебно-тренировочного процесса;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

волнообразность нагрузок;

вариативность нагрузок;

цикличность процесса подготовки;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами;

взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой травматизма.

Тренеры-преподаватели, специалисты ГАОУ ВО МГУСиТ, реализующие Программу и осуществляющие методическое обеспечение Программы, работают в автоматизированной информационной системе «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (далее - ИАС Спорт), содержащую подсистемы и сервисы «Спортсмены», «Тренеры», «Спортивные организации», «Спортивные объекты», «Спортивные мероприятия», «Виды спорта», «Услуги», «Разряды и звания», «Научные работы», «Электронное расписание», «Личный кабинет тренера».

29. Перечень информационно-методические обеспечения Программы:

1. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

2. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).

3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

(зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.07.2020, регистрационный № 58824).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573).

6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.09.2022, регистрационный № 70226).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 № 384 «Об утверждении программы развития регби в Российской Федерации до 2024 года».

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2018 № 1096 «Об утверждении правил вида спорта «регби».

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71708).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266).

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67260).

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 марта 2017, регистрационный № 46058).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» Требования и условия их выполнения по виду спорта «регби» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750).

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 № 1356 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026).

21. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022,

регистрационный № 68615).

22. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519).

23. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203).

24. Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями).

25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

26. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).

27. Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «ГАОУ ВО МГУСиТ» Департамента спорта города Москвы.

28. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

29. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

30. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы: Части 1 и 2. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2005. – 138 с (ч. 1); 85 с (ч.2). СП 31-115-2006. Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения. – М.: ФГУП ЦПП, 2007. – 144 с. Кирияк Р. Мини-регби. М: ФиС, 1976. - 184 с.

31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

32. Пулэн Р. Регби: игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.

33. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: САМ, 1995. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2006.

34. Сорокин А.А. Регби. - М.: ФиС, 1968.

35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970.

36. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

37. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбиста. - М.: ФиС, 1984.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2001.

39. Холодков Ж.К. О тактике регбийного матча, о ее оптимизации с использованием математических моделей. - ТиПФК, 1985.

40. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.

41. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. - М., 1981.

42. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.

43. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.

44. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.

45. Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2007.

46. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

47. Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Нечувилин С.Б., Коровушкин А.С., Лемберский М.Б., Ватошкин Н.А., Иванов В.А.,

48. Ксенофонтова Е.А., Беккер П.А., Кофтун В.Н., Назаркина Н.И. «Тэг- регби 1-4 классы: Методическое пособие» – 2020 г.

49. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

50. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004.

51. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту, 1980.

52. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва: ФиС, 2004

53. Ли Смит, Ватошкин Н.А., Артемьев В.Г. «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.

54. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

55. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999..

56. Нечувилин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022.

57. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.

58. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

59. Пулен Р. Регби игра и тренировка. Москва: Издательство ФКиС, 1978.

60.Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

61.Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбистов. Москва: Издательство ФИС, 2013.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/
2. Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/

3. Сайт о спорте // http://sportbox.by/
4. Сайт Федерации регби России // http://regbist.ru
5. Портал о российском регби // Rurugby.ru
6. Комитет по регби-7 России // Regbi7.ru
7. Официальный сайт Международного союза Регби - https://www.world.rugby/
8. Официальный сайт Европейского союза Регби - https://www.rugbyeurope.eu/
9. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - https://rugby.ru/
10. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России - https://academyrugby.ru/
11. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби - https://passport.world.rugby/ru/
12. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL: https://www.gto.ru/
13. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России https://olympic.ru/
14. Официальный интернет-сайт РУСАДА электронный ресурс] https://www.rusada.ru/
15. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
16. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) https://www.wada-ama.org/